OS TRÊS PILARES DO ZEN

ensino, prática
e despertar / iluminação

PHILIP KAPLEAU

Tradução: Amadeu António

OS TRÊS PILARES DO ZEN
ENSINAMENTO, PRÁTICA E ILUMINAÇÃO

traduções, introduções e notas de **PHILIP KAPLEAU**
prefácio de Huston Smith
1980

Dedicado, com respeito e gratidão, aos meus mestres:
Harada-roshi, falecido abade do Mosteiro Hosshin;
Yasutani-roshi, falecido mestre do Templo Taihei; e
Nakagawa-roshi, abade reformado do Mosteiro Ryutaku,
todos os quais ensinaram altruisticamente a verdade do
Dharma para o bem-estar dos homens no Oriente e no Ocidente.

ÍNDICE

Prefácio, por Huston Smith
Prefácio do Editor
Prefácio à Edição Revista

Parte Um / ENSINAMENTO E PRÁTICA

I / AS PALESTRAS INTRODUTÓRIAS DE YASUTANI-ROSHI SOBRE O TREINO EM ZEN
Introdução do Editor
Nota Biográfica sobre Yasutani-roshi
As Palestras
1 / Teoria e Prática do Zazen
2 / Precauções a Observar no Zazen
3 / Visões e Sensações Ilusórias
4 / As Cinco Variedades de Zen
5 / Os Três Objetivos do Zazen
6 / Instrução Individual
7 / Shikan-taza
8 / A Parábola de Enyadatta
9 / Causa e Efeito São Um
10 / Unidade e Multiplicidade
11 / Os Três Essenciais da Prática Zen
12 / Aspiração

II / O COMENTÁRIO (TEISHO) DE YASUTANI-ROSHI SOBRE O KOAN MU
Introdução do Editor
O Comentário

III / OS ENCONTROS PRIVADOS DE YASUTANI-ROSHI COM DEZ OCIDENTAIS
Introdução do Editor

Os Encontros
1 / Estudante A (Mulher, 60 anos)
2 / Estudante B (Homem, 45 anos)
3 / Estudante C (Homem, 43 anos)
4 / Estudante D (Mulher, 40 anos)
5 / Estudante E (Homem, 44 anos)
6 / Estudante F (Mulher, 45 anos)
7 / Estudante G (Homem, 25 anos)
8 / Estudante H (Mulher, 37 anos)
9 / Estudante I (Homem, 30 anos)
10 / Estudante J (Mulher, 33 anos)

IV / A PALESTRA DHÁRMICA DE BASSUI SOBRE A MENTE-UNA E CARTAS AOS SEUS DISCÍPULOS
Introdução do Editor
A Palestra
As Cartas
1 / A um Homem de Kumasaka
2 / À Abadessa de Shinryu-ji
3 / Ao Senhor Nakamura, Governador da Província de Aki
4 / A um Homem Moribundo
5 / Ao Leigo Ippo (Homma Shoken)
6 / A um Monge no Ermitério Shobo
7 / À Monja Furusawa
8 / Primeira Carta ao Sacerdote Zen Iguchi
9 / Segunda Carta ao Sacerdote Zen Iguchi
10 / Terceira Carta ao Sacerdote Zen Iguchi
11 / Quarta Carta ao Sacerdote Zen Iguchi
12 / A uma Monja

Parte Dois / ILUMINAÇÃO

V / OITO EXPERIÊNCIAS CONTEMPORÂNEAS DE ILUMINAÇÃO DE JAPONESES E OCIDENTAIS
Introdução do Editor
As Experiências
1 / Sr. K. Y., Executivo Japonês
2 / Sr. P. K., Antigo Empresário Americano
3 / Sr. K. T., Designer Japonês de Jardins
4 / Sr. C. S., Funcionário Público Japonês Reformado
5 / Sra. A. M., Professora Americana
6 / Sr. A. K., Ajustador de Seguros Japonês
7 / Sra. L. T. S., Artista Americana
8 / Sra. D. K., Dona de Casa Canadiana

VI / AS CARTAS DE ILUMINAÇÃO DE YAEKO IWASAKI A HARADA-ROSHI E OS SEUS COMENTÁRIOS
Introdução do Editor
Nota Biográfica sobre Harada-roshi
As Cartas e Comentários
1 / Prova de Kensho
2 / Prova da Grande Iluminação
3 / Prova do Aprofundamento da Iluminação
4 / Prova da Experiência Direta
do Grande Caminho do Budismo
5 / Prova de Alcançar a Mente Não-Regressiva de Fugen
6 / Prova da Alegria e da Paz de Ser
Um com o Dharma
7 / Prova Adicional da Alegria e da Paz
de Ser Um com o Dharma
8 / Pressentimento da Morte

Parte Três / SUPLEMENTOS

VII / DŌGEN SOBRE "SER-TEMPO"
VIII / AS DEZ IMAGENS DO PASTOREIO DO BOI
COM COMENTÁRIO E VERSOS
IX / POSTURAS
A / Posturas de Zazen Ilustradas
B / Perguntas e Respostas
X / NOTAS SOBRE VOCABULÁRIO ZEN
E DOUTRINA BUDISTA
Guia de Pronúncia de Palavras Japonesas
Índice

PREFÁCIO

por HUSTON SMITH

A tradição diz-nos que foi no século VI d.C., com a viagem de Bodhidharma da Índia para a China, que o Budismo Zen se deslocou pela primeira vez para Oriente. Seiscentos anos mais tarde, no século XII, voltou a deslocar-se para Oriente, desta vez para o Japão. Agora, passados mais de outros seiscentos anos, dará um terceiro grande passo para Oriente, desta vez em direção ao Ocidente?

Ninguém o sabe. O interesse atual do Ocidente pelo Zen assume, em parte, a forma de uma moda passageira, mas também é algo mais profundo. Permitam-me citar a impressão que o Zen causou em três

mentes ocidentais de algum relevo: um psicólogo, um filósofo e um historiador. O livro que C. G. Jung estava a ler no seu leito de morte era *Ch'an and Zen Teachings: First Series*, de Charles Luk, e ele pediu expressamente à sua secretária que escrevesse ao autor para lhe dizer que "estava entusiasmado… Quando lia o que Hsu Yun dizia, por vezes sentia como se ele próprio pudesse ter dito exatamente aquilo! Era simplesmente 'isso'!"

Na filosofia, Martin Heidegger é citado como tendo dito: "Se compreendo corretamente [o Dr. Suzuki], isto é aquilo que tenho tentado dizer em todos os meus escritos." Lynn White não foi um moldador do pensamento moderno como Jung e Heidegger, mas é um excelente historiador, e prevê: "É bem possível que a publicação dos primeiros *Ensaios em Budismo Zen* de D. T. Suzuki, em 1927, venha a parecer às gerações futuras um acontecimento intelectual tão importante como as traduções latinas de Aristóteles por William de Moerbeke no século XIII ou as de Platão por Marsilio Ficino no século XV."

Porque deverá o Ocidente, dominado como atualmente está por modos de pensamento científicos, ir aprender a uma perspetiva forjada antes do surgimento da ciência moderna? Alguns pensam que a resposta reside no grau em que a cosmologia budista antecipou aquilo que a ciência contemporânea veio a descobrir empiricamente. Os paralelos são impressionantes.

---

1 De uma carta inédita da Dra. Marie-Louise von Franz a Charles Luk, datada de 12 de Setembro de 1961.
2 Em William Barrett (org.), Zen Buddhism: Selected Writings of D. T. Suzuki (Garden City, Nova Iorque: Doubleday Anchor Books, 1956), p. xi.

O tempo e o espaço astronómicos, que destruíram irrevogavelmente a anterior visão do mundo do Ocidente, integram-se nas dobras da cosmologia budista sem causar qualquer perturbação. Se passarmos do macrocosmo para o microcosmo, do infinito para o infinitesimal, encontramos a mesma presciência inquietante. Enquanto os Gregos postulavam átomos eternos por não serem compostos (a-tomos — indivisíveis, aquilo que não pode ser cortado), os Budistas ensinavam que tudo o que é corpóreo é impermanente (*anicca*), por ser constituído de *dharmas* tão minúsculos na duração como no espaço — notavelmente semelhantes aos breves sinais luminosos que as partículas registam nos osciloscópios dos cientistas.

Voltando por um momento ao macrocosmo, não são apenas as dimensões da cosmologia científica que o Budismo previu, mas também a sua

forma. Tornámo-nos familiarizados com o debate entre o “big bang” de George Gamow e as cosmologias do “estado estacionário” de Fred Hoyle: a primeira defendendo que o universo é a consequência contínua da explosão de um único átomo primordial; a segunda, que o universo sempre existiu no estado em que o conhecemos, sendo continuamente criado hidrogénio novo para substituir aquele que se perde à medida que as estrelas recuam depois de ultrapassarem a velocidade da luz.

A informação mais recente proveniente do Observatório do Monte Palomar é que ambas as teorias parecem estar erradas. Os desvios para o vermelho nos relatórios espectrográficos de galáxias distantes sugerem que estas estão a abrandar. A hipótese daí resultante é que, após se expandir durante algum tempo, o universo se contrai, apenas para repetir indefinidamente o ciclo. Como coloca a questão o astrónomo de Harvard Harlow Shapley, em vez das teorias do “big bang” ou do “estado estacionário”, temos a teoria do “bang… bang… bang”. “Muito interessante”, diz o Budista, pois é isso mesmo que a sua cosmologia sempre ensinou.

** Frontiers of Knowledge in the Study of Man (Nova Iorque: Harper and Brothers, 1956), pp. 304-305.*

O Ocidente pode considerar impressionantes tais exemplos da presciência científica do Budismo, mas isso não explica o seu apelo. Por um lado, o Ocidente não pode sentir que, no domínio da ciência, tenha algo a aprender com o Budismo; o máximo que pode fazer nesse campo é atribuir boas notas aos Budistas por algumas intuições precoces. Mas há ainda o facto adicional de não ser o Budismo em geral que tanto intriga o Ocidente, mas sim a escola específica do Budismo que é o Zen.

Compreendemos a atração específica do Budismo Zen quando percebemos até que ponto o Ocidente contemporâneo é animado por uma “fé profética”: o sentido da santidade do dever-ser, o apelo da forma como as coisas poderiam e deveriam ser, mas ainda não são. Tal fé tem virtudes evidentes, mas, se não for equilibrada por um sentido complementar da santidade do que é, torna-se desequilibrada. Se os olhos estão sempre postos nos amanhãs, os hojes passam despercebidos. A um Ocidente que, na sua preocupação em refazer o céu e a terra, corre o risco de deixar escapar a presença da vida — a única vida que realmente temos — o Zen surge como um lembrete de que, se não aprendermos a perceber o mistério e a beleza da nossa vida presente, da nossa hora presente, não perceberemos o valor de nenhuma vida, de nenhuma hora.

Há ainda o facto de que, com o colapso da metafísica, da teologia natural e da revelação objetiva, o Ocidente enfrenta, pela primeira vez enquanto civilização, o problema de viver sem absolutos objetivamente convincentes —

numa palavra, sem dogmas. Tal como Cristo caminhou sobre as águas, assim o Ocidental contemporâneo tem de caminhar sobre o mar do nada, sustentado na ausência de apoios demonstravelmente certos. Confrontado com esta tarefa precária, o Ocidental ouve falar de homens do outro lado do mar que, durante séculos, fizeram da Vacuidade a sua morada, aprenderam a sentir-se em casa nela e a encontrar nela alegria. Como pode isto ser? O Ocidente não compreende, mas o Nada de que ouve falar do outro lado do mar soa a algo com que talvez tenha de aprender a lidar.

O Zen diz-nos que o que é é sagrado e que a Vacuidade é o lar, mas tais afirmações não são o Zen. Antes, o Zen é um método para alcançar a experiência direta da verdade dessas afirmações. Isto conduz-nos ao presente livro, pois não conheço outro que proporcione ao leitor uma compreensão tão completa desse método. Desde logo, apresenta pela primeira vez em inglês as "Palestras Introdutórias sobre o Treino em Zen" de Yasutani-roshi, palestras que conquistaram, com toda a justiça, os maiores elogios no Japão, sendo descritas, nas palavras de Ruth Fuller Sasaki, diretora do First Zen Institute of America no Japão, como "a melhor introdução ao Budismo Zen jamais escrita".

Mas o livro contém ainda outra preciosidade, ainda mais notável. Até agora, tem sido praticamente impossível para aqueles que não passaram eles próprios por treino Zen obter uma ideia clara do que acontece numa fase crucial do processo, a saber, o *dokusan* — a série de entrevistas solenes e privadas em que o *roshi* orienta a meditação do estudante em direção ao seu objetivo de iluminação — pois o conteúdo dessas entrevistas sempre foi considerado pessoal e não passível de divulgação. Agora, um *roshi*, convencido de que a nossa nova era exige novos procedimentos, permitiu que uma série dessas entrevistas fosse reproduzida. Tal material nunca apareceu sequer em japonês; o facto de surgir em inglês, neste livro, constitui um avanço decisivo.

Ninguém, senão Philip Kapleau, poderia ter escrito este livro. Ele conhece o Zen através de treze anos de treino intenso no Japão, três dos quais em mosteiros das escolas Soto e Rinzai. Conhece os japoneses que colaboraram para tornar irrepreensíveis as suas traduções de material pouco conhecido. Conhece suficientemente bem a língua japonesa para ter servido de intérprete nas entrevistas do seu *roshi* com estudantes ocidentais. Possui a habilidade, adquirida ao longo de anos de formação como taquígrafo judicial, para registar rapidamente essas entrevistas logo após o seu término. E possui um estilo literário claro e elegante. Esta combinação de talentos é única. Produziu um livro notável, destinado a ocupar um lugar permanente na biblioteca da literatura Zen em línguas ocidentais.

Huston Smith
Professor de Filosofia
Massachusetts Institute of Technology

PREFÁCIO DO EDITOR

Em termos simples, o Zen é uma prática religiosa com um método singular de treino corpo-mente, cujo objetivo é o despertar, isto é, a realização pessoal. Neste volume procurei transmitir o carácter e o espírito religiosos do Zen — sim, os seus rituais e devoções, o seu apelo ao coração não menos do que à mente — pois, enquanto Caminho budista de libertação, o Zen é, sem dúvida alguma, uma religião. Enraizado nos mais elevados ensinamentos do Buda, foi levado da Índia para a China, onde se desenvolveram os métodos e práticas caracteristicamente zen, e posteriormente, ao longo dos séculos, elaborados no Japão, na Coreia e no Vietname. O Budismo Zen é assim a consumação das experiências espirituais de várias civilizações asiáticas. No Japão de hoje, esta tradição continua muito viva; em templos Zen, mosteiros e lares particulares, homens e mulheres de todas as condições de vida podem ser encontrados ativamente empenhados em *zazen*, a disciplina principal do Zen.

No seu nível mais profundo, o Zen, como todas as grandes religiões, transcende os seus próprios ensinamentos e práticas; contudo, ao mesmo tempo, não existe Zen separado dessas práticas. As tentativas no Ocidente de isolar o Zen num vácuo intelectual, cortado das disciplinas que constituem a sua própria razão de ser, têm alimentado, em certos lugares, um pseudo-Zen que pouco mais é do que uma diversão estimulante para a mente.

A melhor forma de corrigir esta distorção pareceu-me ser a compilação de um livro que expusesse as doutrinas e práticas autênticas do Zen pela boca dos próprios mestres — pois quem melhor do que eles conhece esses métodos? — e que, além disso, mostrasse essas práticas vivas nas mentes e nos corpos de homens e mulheres de hoje. Fiz isto sobretudo através de um mestre contemporâneo da escola Soto, Yasutani-roshi; de um mestre Rinzai do século XIV, Bassui-zenji; e dos relatos de iluminação de seguidores japoneses e americanos do Zen. As palestras introdutórias de Yasutani-roshi sobre a prática do Zen, a sua palestra (*teisho*) sobre o *koan* Mu e as suas instruções privadas (*dokusan*) a dez dos seus estudantes ocidentais formam uma unidade que abrange toda a estrutura do treino Zen na sua sequência tradicional. Quem não tenha acesso a um *roshi* autêntico, mas deseje disciplinar-se no Zen, encontrará neste material nada menos do que um manual de instrução própria.

As disciplinas Soto e Rinzai são aqui apresentadas — pela primeira vez numa língua europeia, cremos — como um corpo integral de ensinamento Zen, e não de forma académica, mas como experiência viva. Os objetivos e métodos do *shikan-taza*, o coração da disciplina meditativa Soto, bem como os do *koan zazen*, o pilar da seita Rinzai, são expostos com autoridade por Yasutani-roshi, que utiliza ambos no seu próprio sistema de ensino.

Nas introduções apresentei material de enquadramento e complementar que considerei útil para ajudar o leitor a apreender o conteúdo de cada secção, mas resisti à tentação de analisar ou interpretar os ensinamentos dos mestres. Tal apenas encorajaria o leitor a reinterpretar as minhas interpretações e, inevitavelmente, acabaria por se ver sugado para as areias movediças da especulação e da vaidade do ego, das quais, se viesse um dia a praticar Zen seriamente, teria de se libertar com esforço e dor. Precisamente por esta razão, a "mercantilização de ideias" sempre foi desencorajada pelos mestres Zen.

Este livro deve muito a muitas pessoas. Antes de mais, deve uma enorme dívida ao Mestre Zen Yasutani, cujos ensinamentos constituem mais de metade da obra e que graciosamente permitiu que fossem aqui disponibilizados a um público mais vasto. Eu e os meus colaboradores, todos seus discípulos, estamos profundamente gratos pelo seu conselho sagaz e pela sua magnanimidade de espírito, que nos inspiraram ao longo de todo o trabalho.

A minha dívida de gratidão para com **Kyozo Yamada-roshi**, herdeiro do Dharma de Yasutani-roshi, é impossível de pôr em palavras. Amigo e mestre, foi um pilar de força em que me apoiei. Não fosse o seu conselho sábio e a sua ajuda generosa, a tarefa global que enfrentei teria sido incomensuravelmente mais difícil, se não mesmo impossível. Colaborámos nas traduções da palestra dhármica de Bassui sobre a **Mente-Una** e das suas cartas, de partes das cartas de Iwasaki, dos **Dez Versos do Pastoreio do Boi**, das citações de Dōgen e de outros mestres antigos, e do excerto do *Shōbōgenzō* de Dōgen.

Akira Kubota, o meu segundo colaborador, foi um dos principais discípulos de Yasutani-roshi, tendo treinado sob a sua orientação durante cerca de quinze anos. Em conjunto traduzimos a palestra sobre o *kōan* Mu, partes das cartas de Iwasaki e o quarto e o sexto relatos da secção sobre experiências de iluminação. Reconheço a enorme dívida que tenho para com ele pelo seu trabalho consciencioso.

Os meus agradecimentos especiais são devidos à Dra. **Carmen Blacker**, da Universidade de Cambridge. As suas traduções, feitas no momento, de muitas das palestras de Yasutani-roshi sobre a prática do Zen foram por mim incorporadas nas traduções que aparecem neste livro. Além disso, tomei a liberdade de adoptar, sem alterações, vários parágrafos da sua própria tradução de secções deste mesmo material, publicado na revista budista britânica *The Middle Way*, uma vez que a sua formulação era tão feliz que dificilmente poderia esperar melhorá-la.

Estou profundamente grato ao Dr. **Huston Smith**, Professor de Filosofia no Massachusetts Institute of Technology e autor de *The Religions of Man*, pelos seus conselhos e encorajamento inestimáveis numa fase inicial do manuscrito, e pelo seu Prefácio.

Brigitte D'Ortschy, uma amiga no Dharma, foi extremamente prestável. A sua leitura atenta de todo o manuscrito produziu muitas sugestões valiosas que melhoraram o livro.

As **Dez Imagens do Pastoreio do Boi**, da secção VIII, são utilizadas com a gentil autorização do artista **Gyokusei Jikihara**. Trata-se de um pintor contemporâneo muito estimado em Quioto e discípulo leigo de Shibayama-roshi, antigo abade do Mosteiro Nanzen, sob cuja orientação treinou Zen durante muitos anos.

A minha dívida para com a minha esposa, **deLancey**, não é pequena. Em todas as fases da escrita ela me incentivou e trabalhou comigo. De facto, durante vários anos, estes trabalhos constituíram a sua principal prática de *zazen*.

Nas nossas traduções esforçámo-nos por evitar os males quer de uma versão livre e imaginativa, por um lado, quer de uma leitura exatamente literal, por outro. Se tivéssemos cedido à primeira tentação, talvez tivéssemos alcançado uma elegância estilística que agora falta, mas apenas à custa daquele vigor direto e da repetição calculada que são características do ensinamento Zen. Por outro lado, se tivéssemos aderido servilmente à letra dos textos, inevitavelmente teríamos violentado o seu espírito e, assim, obscurecido o seu profundo significado interior.

As nossas traduções são interpretativas no sentido em que toda a tradução implica a escolha constante de uma entre várias expressões alternativas que o tradutor julga poderem transmitir o sentido do original. Numa tradução comum, o acerto dessas escolhas depende da competência linguística do tradutor e da sua familiaridade com o tema. Os textos Zen, porém, pertencem a uma categoria especial. Como são invariavelmente concisos e incisivos e os ideogramas em que estão escritos são suscetíveis de múltiplas interpretações — sendo frequente um único carácter-chave transmitir todo um espectro de ideias — selecionar o matiz de sentido adequado a um determinado contexto exige do tradutor mais do que acuidade filológica ou vasto conhecimento académico do Zen. No nosso entender, exige nada menos do que treino Zen e experiência de iluminação; sem isso, o tradutor quase de certeza distorcerá a clareza e enfraquecerá o vigor do original.

Pode não ser descabido, portanto, assinalar que cada um dos tradutores treinou Zen durante um período considerável sob a orientação de um ou mais mestres reconhecidos e abriu, em alguma medida, o olho da Mente.

Uma vez que este livro se destina ao leitor geral, e não a académicos ou especialistas em Budismo Zen, dispensei todos os sinais diacríticos, que tendem a ser incómodos para quem não está familiarizado com japonês, chinês ou sânscrito. Contudo, foram inseridos na secção de vocabulário Zen. Mesmo correndo o risco de alguma inconsistência, dispensei também, tanto quanto

pareceu razoável, a itálica excessiva e disruptiva. No corpo do livro segui o costume japonês de escrever os nomes dos mestres Zen chineses e outros termos chineses segundo a sua pronúncia japonesa, tal como falamos de Budismo Zen em vez de Budismo Ch'an; mas nas notas de vocabulário da secção final indiquei, entre parênteses, as pronúncias chinesas geralmente aceites. Pede-se aos sinólogos que considerem irritante esta prática que tenham em mente que o Budismo Zen está no Japão há quase mil anos e é, por isso, parte legítima da vida e cultura japonesas. Dificilmente teria sobrevivido tanto tempo ou tido um impacto tão forte nos japoneses se estes não tivessem abandonado a pronúncia chinesa, estrangeira e, para eles, pesada.

Ao escrever os nomes dos mestres japoneses antigos, segui o costume tradicional japonês de colocar primeiro o principal nome budista. No caso dos japoneses modernos, porém, sejam mestres ou leigos, segui o estilo ocidental — naturalmente o inverso — pois é assim que eles próprios escrevem os seus nomes em inglês. Quando um título surge imediatamente após um nome (como Yasutani-roshi ou Dōgen-zenji), por razões de eufonia, o nome e o título foram escritos segundo o estilo tradicional japonês, como aqui se indica.

Os nomes técnicos Zen e os termos budistas especiais que não são definidos no texto são explicados na secção X, "Notas sobre Vocabulário Zen e Doutrina Budista".

Embora a organização do livro siga o padrão natural de ensinamento, prática e iluminação, cada secção é completa em si mesma e pode ser lida ao acaso, conforme o gosto do leitor.

Todas as notas de rodapé ao longo do livro são minhas.

PHILIP KAPLEAU
Kamakura, 8 de Dezembro de 1964

PREFÁCIO À EDIÇÃO REVISÃO

Esta nova edição da Doubleday deu-me a bem-vinda oportunidade de eliminar um conjunto de pequenos erros factuais que me foram assinalados desde a primeira publicação do livro; de retraduzir algumas passagens à luz do meu próprio entendimento crescente do Dharma do Buda e da investigação de especialistas em Budismo; e de rever e ampliar algumas definições na secção de vocabulário que agora se revelavam insuficientes. Permitiu-me também eliminar, da minha própria introdução, material tornado obsoleto pela passagem do tempo e inserir nova informação que, creio, facilita a compreensão do material traduzido dos mestres. Essencialmente, porém, os textos permanecem inalterados.

Foram acrescentadas a esta edição duas novas secções e um conjunto de desenhos. A primeira consiste em respostas, colocadas em forma narrativa, de Yasutani-roshi a perguntas que lhe foram feitas no Zen Center após um *sesshin*. Este material foi inserido em “Palestras Introdutórias de Yasutani-roshi sobre o Treino em Zen”, com o título “Unidade e Multiplicidade”. Inclui-se também, na secção “Posturas”, uma série de perguntas e respostas sobre as dificuldades físicas que os principiantes experimentam no *zazen* e sobre como podem ser corrigidas. Estas foram recolhidas de workshops realizados em Rochester ao longo dos anos. Algumas respostas foram dadas por mim no decurso das minhas palestras, mas a maioria foi apresentada em demonstrações e instruções por **Ruth Sandberg**, membro sénior do Zen Center, que treinou com vários professores indianos bem conhecidos e ensinou *hatha yoga* profissionalmente durante quinze anos. Os desenhos das posturas Zen, os esboços de exercícios de alongamento e o design da capa foram feitos expressamente para esta edição por **Richard Wenman**, ilustrador e designer profissional e membro sénior do Centro. Reconheço a enorme dívida que tenho para com ambos.

Os meus mais profundos agradecimentos também a **Polly Papageorge** e **Bodhin**, que me ajudaram em todas as fases da preparação desta nova edição.

PHILIP KAPLEAU
Rochester, Nova Iorque
8 de Abril de 1979

OS TRÊS PILARES DO ZEN

PARTE UM / ENSINAMENTO E PRÁTICA

I / PALESTRAS INTRODUTÓRIAS DE YASUTANI-ROSHI

SOBRE O TREINO EM ZEN

INTRODUÇÃO DO EDITOR

Os ocidentais desejosos de praticar Zen, mas sem acesso a um mestre qualificado, sempre enfrentaram uma desvantagem considerável: a escassez de informação escrita sobre o que é o *zazen* e sobre como o iniciar e prosseguir. E esta falta não se limita ao inglês e a outras línguas europeias. Nos escritos dos antigos mestres Zen chineses e japoneses que chegaram até nós há pouco sobre a teoria do *zazen* ou sobre a relação entre a prática do *zazen* e a iluminação. Também não há muita informação detalhada sobre assuntos elementares como posturas de sentar, regulação da respiração, concentração da mente e a ocorrência de visões e sensações de natureza ilusória.

Não há nada de estranho nisto. Sentar-se em *zazen* ou meditação foi, em toda a Ásia, tão aceite como o caminho aprovado para a emancipação espiritual que nenhum budista Zen precisou, em primeiro lugar, de ser convencido de que, através dele, poderia desenvolver os seus poderes de concentração, alcançar a unificação e a tranquilidade da mente e, eventualmente — se a sua aspiração fosse suficientemente pura e forte — chegar à realização pessoal. Um aspirante recebia, portanto, apenas algumas instruções orais sobre como dobrar as pernas, como regular a respiração e como concentrar a mente. Através do doloroso processo de tentativa e erro e de encontros periódicos (*dokusan*) com o seu professor, acabava por aprender, de modo inteiramente experiencial, não só a forma correta de se sentar e respirar, como também o significado e o propósito interiores do *zazen*.

1 Zazen não é "meditação" e, por essa razão, mantivemos esta palavra japonesa ao longo de todo o texto. O seu significado preciso tornar-se-á claro à medida que o livro avança. Pronuncia-se "zá-zen", com ambas as sílabas igualmente acentuadas.

Mas, uma vez que o homem moderno, como Yasutani-roshi assinala, carece da fé e do zelo ardente dos seus predecessores no Zen, precisa de um mapa em que a sua mente possa confiar, que cartografe toda a sua jornada espiritual, antes de poder avançar com confiança. Por estas razões, Harada-roshi, o próprio mestre de Yasutani-roshi, concebeu, há cerca de quarenta anos, uma série de palestras introdutórias sobre a prática do Zen, e é este material que constitui a base destas palestras de Yasutani-roshi.

A presente tradução é uma compilação de várias dessas palestras que Yasutani-roshi tem dado, sem apontamentos, a principiantes ao longo dos últimos anos. Nenhum novo aluno pode receber *dokusan* antes de as ter ouvido todas.

Estas falas são mais do que um compêndio de instruções sobre os aspetos formais do *zazen*, isto é, o sentar, a respiração e a concentração. São uma exposição autorizada dos cinco níveis do Zen, dos objetivos e dos elementos essenciais do *zazen*, e da relação, absolutamente crucial, entre o *zazen* e a iluminação (*satori*). Tendo-as como mapa e bússola, o buscador sincero não precisa de avançar às apalpadelas por atalhos perigosos do oculto, do psíquico ou do supersticioso — que desperdiçam tempo e muitas vezes se revelam prejudiciais — podendo prosseguir diretamente por um percurso cuidadosamente traçado, seguro no conhecimento do seu objetivo último.

Não se encontrará aqui qualquer relato da história e do desenvolvimento do Zen, nem interpretações do Zen do ponto de vista da filosofia ou da psicologia, nem avaliações da influência do Zen no tiro com arco, no judô, na poesia *haiku* ou em qualquer outra das artes japonesas. Por valiosos que tais estudos possam ser, não têm lugar legítimo no treino Zen e apenas sobrecarregariam a mente do aspirante com ideias que o confundiriam quanto aos seus propósitos e lhe drenariam o incentivo para a prática. Por isso, são deliberadamente omitidos por Yasutani-roshi.

A ênfase de Yasutani-roshi no aspeto religioso do Budismo Zen — isto é, na fé como pré-requisito para a iluminação — poderá surpreender leitores ocidentais habituados a “imagens intelectuais” do Zen produzidas por estudiosos desprovidos de visão Zen. Isto deriva, em grande parte, dos ensinamentos de Dōgen-zenji, uma das mais imponentes personalidades religiosas da história japonesa, que trouxe da China para o Japão as doutrinas da seita Soto do Budismo Zen. Sem um conhecimento, ainda que sumário, das circunstâncias da vida de Dōgen que o levaram a tornar-se monge Zen e a viajar para a China, onde alcançou o Grande Caminho, seria difícil compreender a doutrina Soto Zen que constitui o núcleo dos próprios ensinamentos de Yasutani-roshi.

Nascido numa família aristocrática, Dōgen, ainda criança, deu provas da sua mente brilhante. Diz-se que, aos quatro anos, lia poesia chinesa e, aos nove, uma tradução chinesa de um tratado sobre o *Abhidharma*. A tristeza que sentiu com as mortes dos seus pais — o pai quando ele tinha apenas três anos e a mãe quando tinha oito — terá, sem dúvida, gravado na sua mente sensível a impermanência da vida e motivado a sua decisão de se tornar monge. Iniciado na vida monástica budista em idade precoce, iniciou o seu noviciado no Monte Hiei, centro do Budismo escolástico no Japão medieval, e, nos anos seguintes, estudou as doutrinas Tendai. Por volta dos quinze anos, uma pergunta ardente tornou-se o núcleo em torno do qual giraram os seus esforços

espirituais: “Se, como dizem os sutras, a nossa Natureza Essencial é Bodhi (perfeição), porque tiveram todos os Budas de esforçar-se pela iluminação e pela perfeição?”

A sua insatisfação com as respostas que recebeu no Monte Hiei conduziu-o, por fim, a Eisai-zenji, que trouxera da China para o Japão os ensinamentos da seita Rinzai do Budismo Zen. A resposta de Eisai à pergunta de Dōgen foi: “Nenhum Buda tem consciência da sua existência [isto é, desta Natureza Essencial], enquanto gatos e bois [isto é, os grosseiramente iludidos] têm consciência dela.”[1]

Por outras palavras, os Budas, precisamente por serem Budas, já não pensam em ter ou não ter uma Natureza Perfeita; só os iludidos pensam nesses termos. Ao ouvir estas palavras, Dōgen teve uma realização interior que dissolveu a sua dúvida profunda. É muito provável que esta troca tenha ocorrido num encontro formal (*dokusan*) entre Eisai e Dōgen. Deve ter-se presente que este problema atormentara Dōgen durante algum tempo, sem lhe dar descanso, e que tudo o que ele precisava eram as palavras de Eisai para desencadear na sua mente um estado de iluminação.

Dōgen iniciou então um discipulado que viria a ser breve sob Eisai, cuja morte ocorreu dentro daquele ano, sendo sucedido pelo seu discípulo mais velho, Myōzen. Durante os oito anos que Dōgen passou com Myōzen, atravessou um número considerável de *kōans* e, por fim, recebeu *inka*.

Apesar desta realização, Dōgen continuava a sentir-se espiritualmente insatisfeito, e este desassossego levou-o a empreender a então perigosa viagem para a China em busca de completa paz de espírito. Permaneceu em todos os mosteiros mais conhecidos, praticando sob muitos mestres, mas o seu anseio por libertação total continuava insatisfeito. Por fim, no célebre Mosteiro T’ien-t’ung, que acabava de receber um novo mestre, alcançou o despertar pleno — isto é, a libertação do corpo e da mente — através destas palavras proferidas pelo seu mestre, Ju-ching: “Deves deixar cair corpo e mente.”

Diz-se que estas palavras foram proferidas por Ju-ching no início do período formal de *zazen*, de madrugada, quando fazia a sua ronda de inspecção. Ao ver um dos monges a dormitar, o mestre repreendeu-o pelo seu esforço pouco dedicado. Depois, dirigindo-se a todos os monges, continuou: “Deveis esforçar-vos com todas as vossas forças, mesmo correndo o risco da vossa vida. Para realizar a iluminação perfeita, deveis deixar cair [isto é, tornar-vos vazios de todas as conceções de] corpo e mente.”[2] Ao ouvir esta última frase, o olho da Mente de Dōgen expandiu-se subitamente numa inundação de luz e compreensão.[3]

Mais tarde, Dōgen apresentou-se no quarto de Ju-ching, acendeu um pau de incenso (um gesto cerimonial geralmente reservado para ocasiões

importantes) e prostrou-se diante do seu mestre segundo o costume. “Porque acendes um pau de incenso?”, perguntou Ju-ching. Escusado será dizer que Ju-ching, que era um mestre de primeira ordem, e que recebera Dōgen muitas vezes em *dokusan* e, portanto, conhecia o estado da sua mente, pôde perceber de imediato, pelo andar de Dōgen, pelas suas prostrações e pelo olhar compreensivo nos seus olhos, que ele tivera uma grande iluminação. Mas Ju-ching quis, sem dúvida, ver que resposta aquela pergunta aparentemente inocente provocaria, para fixar o alcance do *satori* de Dōgen.

“Experimentei o ‘deixar cair’ do corpo e da mente”, respondeu Dōgen.

Ju-ching exclamou: “Deixaste cair corpo e mente; corpo e mente, de facto, caíram!”[4]

Mas Dōgen retorquiu: “Não me dês a tua sanção tão prontamente!”

“Eu não te estou a sancionar assim tão prontamente.”

Invertendo os papéis, Dōgen exigiu: “Mostra-me que não me estás a sancionar prontamente.”

E Ju-ching repetiu: “Isto é corpo e mente caídos”, demonstrando.

Então Dōgen prostrou-se novamente diante do mestre, como gesto de respeito e gratidão.

“Isso é ‘cair’ caído”, acrescentou Ju-ching.

É digno de nota que, mesmo depois desta experiência profunda, Dōgen continuou o seu treino de *zazen* na China por mais dois anos antes de regressar ao Japão.

No momento do seu grande despertar, Dōgen praticava *shikan-taza*,[3] um modo de *zazen* que não envolve nem um *kōan* nem contar ou seguir a respiração. O próprio fundamento do *shikan-taza* é uma fé inabalável de que sentar como o Buda se sentou, com a mente vazia de todas as conceções, de todas as crenças e pontos de vista, é a atualização ou desdobramento da *Bodhi-mente* inerentemente iluminada de que todos são dotados. Ao mesmo tempo, este sentar é empreendido com a fé de que, um dia, culminará na perceção súbita e direta da verdadeira natureza desta Mente — por outras palavras, a iluminação. Assim, esforçar-se conscientemente por *satori* ou por qualquer outro ganho do *zazen* é tão desnecessário quanto indesejável.[4]

No *shikan-taza* autêntico, nenhum destes dois elementos de fé pode ser dispensado. Excluir *satori* do *shikan-taza* implicaria necessariamente estigmatizar como sem sentido — e mesmo masoquistas — os esforços intensos do Buda rumo à iluminação, e pôr em causa as lutas penosas dos patriarcas e do próprio Dōgen com esse fim. Esta relação entre *satori* e *shikan-taza* é da maior importância. Infelizmente, tem sido muitas vezes mal

compreendida, sobretudo por aqueles a quem os escritos completos de Dōgen são inacessíveis. Assim, não é raro que estudantes ocidentais se dirijam a um templo ou mosteiro Soto que utilize *kōans* no seu ensino e protestem com o *roshi* contra a atribuição de um *kōan*, alegando que os *kōans* têm como objetivo a iluminação; como todos são intrinsecamente iluminados, argumentam, não há razão para procurar *satori*. O que pedem para praticar é, então, *shikan-taza*, que acreditam não envolver a experiência de iluminação.[5]

Tal atitude revela não só falta de confiança no discernimento do próprio professor, mas uma incompreensão fundamental quer da natureza quer da dificuldade do *shikan-taza*, para não falar dos métodos de ensino empregues nos templos e mosteiros Soto. Uma leitura atenta destas palestras introdutórias e dos encontros de Yasutani-roshi com dez ocidentais esclarecerá por que razão o *shikan-taza* genuíno não pode ser empreendido com sucesso pelo principiante absoluto, que ainda tem de aprender a sentar-se com estabilidade e equanimidade, ou cujo ardor precisa de ser regularmente alimentado pela prática comunitária ou pelo encorajamento de um professor, ou que, acima de tudo, carece de uma fé forte na sua própria *Bodhi-mente*, aliada a uma determinação dedicada de experimentar a sua realidade na vida quotidiana.

Porque hoje — afirmam os mestres Zen — os devotos, em geral, são muito menos zelosos pela verdade, e porque os obstáculos à prática colocados pelas complexidades da vida moderna são mais numerosos, os mestres Soto capazes raramente atribuem *shikan-taza* a um principiante. Preferem que ele unifique primeiro a mente através da concentração em contar as respirações; ou, quando existe um desejo ardente de iluminação, que esgote o intelecto discursivo através da imposição de um tipo especial de problema Zen (isto é, um *kōan*), preparando assim o caminho para o *kenshō*.

De modo nenhum, portanto, o sistema dos *kōans* se encontra confinado à seita Rinzai, como muitos acreditam. Yasutani-roshi é apenas um entre vários mestres Soto que utilizam *kōans* no seu ensino. Genshu Watanabe-roshi, antigo abade de Sōji-ji, um dos dois templos principais da seita Soto no Japão, empregava regularmente *kōans*; e, no mosteiro Soto de Hosshinji, do qual o ilustre Harada-roshi foi abade durante a sua vida, os *kōans* também são amplamente usados.

Mesmo Dōgen, como vimos, disciplinou-se durante oito anos no Zen dos *kōans* antes de ir para a China e praticar *shikan-taza*. E embora, ao regressar ao Japão, Dōgen tenha escrito longamente sobre o *shikan-taza* e o tenha recomendado ao seu círculo mais íntimo de discípulos, não se deve esquecer que esses discípulos eram buscadores dedicados da verdade, para quem os *kōans* constituíam um incentivo desnecessário à prática sustentada.[5] Não obstante esta ênfase no *shikan-taza*, Dōgen compilou trezentos *kōans* bem conhecidos,[6] a cada um dos quais acrescentou o seu próprio comentário. A partir disto e do facto de a sua obra maior, o *Shōbōgenzō* (*Um Tesouro do Olho*

do Verdadeiro Dharma), conter um certo número de *kōans*, podemos concluir, com razoável segurança, que ele de facto utilizava *kōans* no seu ensino.

O despertar do *satori*, tal como Dōgen o via, não era o alfa e o ómega. Antes, concebia-o como o alicerce de um edifício magnífico, cuja superstrutura de muitos andares corresponderia ao carácter e à personalidade aperfeiçoados do indivíduo espiritualmente desenvolvido — o homem de virtude moral e de compaixão e sabedoria abrangentes. Um tal edifício imponente, ensinava Dōgen, só poderia ser erguido através de anos de fiel *zazen* assente na base sólida do conhecimento interior imutável que o *satori* confere.

Que é então o *zazen* e como se relaciona com o *satori*? Dōgen ensinava que o *zazen* é a "porta de entrada para a libertação total", e Keizan-zenji, um dos patriarcas japoneses da escola Soto, declarara que só através do sentar Zen é que a "mente do homem se ilumina". Noutro lugar, Dōgen escreveu[7] que "até o Buda, que era um sábio por nascimento, se sentou em *zazen* durante seis anos até à sua iluminação suprema, e uma figura espiritual tão imponente como Bodhidharma se sentou durante nove anos voltado para a parede".[8] E assim se sentaram Dōgen e todos os outros patriarcas.

Pois, com a ordenação e a imobilização dos pés, pernas, mãos, braços, tronco e cabeça na postura tradicional de lótus,[9] com a regulação da respiração, o apaziguamento metódico dos pensamentos e a unificação da mente através de modos especiais de concentração, com o desenvolvimento do controlo sobre as emoções e o fortalecimento da vontade, e com o cultivo de um silêncio profundo nos recantos mais íntimos da mente — por outras palavras, através da prática do *zazen* — estabelecem-se as condições prévias ótimas para olhar para dentro do coração-mente e descobrir aí a verdadeira natureza da existência.

Embora sentar-se seja o fundamento do *zazen*, não se trata de qualquer tipo de sentar. Não só a coluna deve estar direita, a respiração devidamente regulada e a mente concentrada para além do pensamento, como, segundo Dōgen, se deve sentar com um sentido de dignidade e grandeza, como uma montanha ou um pinheiro gigante, e com um sentimento de gratidão para com o Buda e os patriarcas, que tornaram manifesto o Dharma. E devemos estar gratos pelo nosso corpo humano, através do qual temos a oportunidade de experimentar a realidade do Dharma em toda a sua profundidade.

Este sentido de dignidade e gratidão, além disso, não se limita ao ato de sentar; deve informar toda a atividade, pois, na medida em que cada acto brota da *Bodhi-mente*, possui a pureza e dignidade inerentes ao estado de Buda. Esta dignidade inata do homem manifesta-se fisiologicamente na sua coluna ereta, já que ele, sozinho entre todas as criaturas, tem a capacidade de manter a coluna vertebral vertical. Uma coluna ereta relaciona-se com o sentar correto de outras formas importantes, que serão discutidas mais adiante nesta secção.

Num sentido amplo, *zazen* abrange mais do que apenas sentar corretamente. Entrar plenamente em cada ação com atenção total e consciência clara é igualmente *zazen*. A prescrição para o alcançar foi dada pelo próprio Buda num sutra antigo: “No que é visto, deve haver apenas o visto; no que é ouvido, deve haver apenas o ouvido; no que é sentido (como cheiro, sabor ou tato), deve haver apenas o que é sentido; no que é pensado, deve haver apenas o pensado.”[10]

A importância da unidireccionalidade da mente, da atenção nua, é ilustrada pela seguinte anedota:

Um dia, um homem do povo disse ao Mestre Zen Ikkyū:
“Mestre, por favor, escreva-me algumas máximas da mais elevada sabedoria.”

Ikkyū tomou imediatamente o pincel e escreveu a palavra “Atenção”.

“É só isso?”, perguntou o homem. “Não vai acrescentar mais nada?”

Ikkyū escreveu então duas vezes seguidas: “Atenção. Atenção.”

“Bem”, observou o homem, já com alguma irritação, “eu realmente não vejo grande profundidade nem subtilidade no que acabou de escrever.”

Então Ikkyū escreveu a mesma palavra três vezes seguidas: “Atenção. Atenção. Atenção.”

Meio enfurecido, o homem exigiu: “Mas afinal o que é que essa palavra ‘Atenção’ quer dizer?”

E Ikkyū respondeu com suavidade: “Atenção quer dizer atenção.”[11]

Para o homem comum, cuja mente é um tabuleiro de xadrez de reflexos cruzados, opiniões e preconceitos, a atenção nua é virtualmente impossível; a sua vida centra-se, assim, não na realidade em si, mas nas suas ideias acerca dela. Ao focar a mente por inteiro em cada objeto e em cada ação, o *zazen* despe-a de pensamentos supérfluos e permite-nos entrar num pleno contacto com a vida.

O *zazen* sentado e o *zazen* em movimento são duas funções igualmente dinâmicas e mutuamente reforçadoras. Quem se senta devotamente em *zazen* todos os dias, com a mente livre de pensamentos discriminatórios, acha mais fácil relacionar-se de corpo inteiro com as tarefas diárias; e quem executa cada ato com atenção total e consciência clara encontra menos dificuldade em alcançar o esvaziamento da mente durante os períodos de sentado.

A prática de *zazen* para o estudante começa por contar as inspirações e expirações da respiração enquanto está na postura imóvel de *zazen*. Este é o primeiro passo no processo de acalmar as funções do corpo, silenciar o pensamento discursivo e fortalecer a concentração. É dado como primeiro passo porque, ao contar as inspirações e expirações, em ritmo natural e sem

esforço, a mente tem, por assim dizer, uma estrutura de apoio. Quando a concentração na respiração se torna tal que a consciência da contagem é clara e a contagem não se perde, é atribuído o passo seguinte, um tipo de *zazen* ligeiramente mais difícil: seguir, apenas com o olho da mente, as inspirações e expirações da respiração, novamente em ritmo natural. O estado de bem-aventurança que flui da concentração na respiração e o valor do respirar em termos de desenvolvimento espiritual são expostos com clareza por Lama Govinda:

"Deste estado de perfeito equilíbrio mental e físico e da harmonia interior que dele resulta nasce aquela serenidade e felicidade que enche todo o corpo com uma sensação de bem-aventurança suprema, como a frescura revigorante de uma nascente que penetra toda a água de um lago de montanha… A respiração é o veículo da experiência espiritual, o mediador entre corpo e mente. É o primeiro passo para a transformação do corpo do estado de órgão físico que funciona de forma mais ou menos passiva e inconsciente em veículo ou instrumento de uma mente perfeitamente desenvolvida e iluminada, tal como demonstrado pela radiância e perfeição do corpo do Buda… O resultado mais importante da prática da 'atenção plena em relação à respiração' é a realização de que o processo de respirar é o elo de ligação entre funções conscientes e subconscientes, grosseiro-materiais e subtil-materiais, voluntárias e não-voluntárias, e, por isso, a expressão mais perfeita da natureza de toda a vida."[12]

Até aqui, temos falado de *zazen* sem *kōan*. O *kōan zazen* envolve tanto o sentar imóvel — em que a mente procura, com intensidade, penetrar o *kōan* — como o *zazen* em movimento, no qual a absorção no *kōan* continua enquanto se trabalha, se brinca ou até se dorme. Através de uma auto-indagação intensa — por exemplo, perguntando "O que é Mu?" — a mente vai-se gradualmente despojando das suas ideias ilusórias, que no início entravam o seu esforço de se tornar una com o *kōan*. À medida que estas noções abstratas vão caindo, a concentração no *kōan* fortalece-se.

Pode perguntar-se: "Como é possível concentrar-se devotamente num *kōan* e, ao mesmo tempo, focar a mente num trabalho de natureza exigente?" Na prática, o que realmente acontece é que, uma vez que o *kōan* se apodera do coração e da mente — e o seu poder de se impor é proporcional à força do impulso para a libertação — a indagação prossegue incessantemente no subconsciente. Enquanto a mente está ocupada com uma tarefa concreta, a pergunta esbate-se da consciência, emergindo naturalmente assim que a ação termina, não muito diferente de um curso de água que, de quando em quando, desaparece no subterrâneo apenas para reaparecer e retomar o seu curso à superfície sem interromper o seu fluir para diante.

O *zazen* não deve ser confundido com meditação. A meditação implica colocar algo na mente, quer uma imagem ou uma palavra sagrada visualizada,

quer um conceito sobre o qual se pensa ou reflete, ou ambos. Em certos tipos de meditação, o meditante imagina, contempla ou analisa determinadas formas elementares, mantendo-as na mente com exclusão de tudo o resto. Ou pode contemplar, num estado de adoração, a imagem de um Buda ou de um Bodhisattva, esperando evocar em si estados mentais paralelos. Pode ponderar qualidades abstratas como a benevolência amorosa e a compaixão. Em sistemas tântricos budistas de meditação, visualizam-se e contemplam-se, segundo um método prescrito, *mandalas* que contêm várias sílabas-semente do alfabeto sânscrito — como, por exemplo, *Om*. Também se utilizam para fins meditativos *mandalas* constituídas por arranjos especiais de Budas, Bodhisattvas e outras figuras.

A singularidade do *zazen* reside nisto: a mente é libertada do cativeiro de todas as formas de pensamento, visões, objetos e imaginações, por mais sagrados ou elevadores que sejam, e conduzida a um estado de vazio absoluto, a partir do qual, um dia, poderá perceber a sua própria verdadeira natureza — ou a natureza do universo.

---

[5] Para a atitude de um desses principiantes, ver p. 137.
[6] Em Me no yo Sambyaku Soku (Trezentos Kōans com Comentários).
[7] No seu Fukan Zazengi (Promoção Universal dos Princípios do Zazen).
[8] Seguindo o exemplo de Bodhidharma, os devotos Soto sentam-se voltados para uma parede ou cortina durante o zazen. Na tradição Rinzai, os praticantes sentam-se em duas filas frente a frente, com as costas para a parede.
[9] Ver p. 33 e secção IX.
[10] Udāna I, 10 (tradução de Nyanaponika Thera).
[11] Do Zensō Mondō (Diálogos dos Mestres Zen), tradução de Kuni Matsuo e E. Steinilber-Oberlin.
[12] Foundations of Tibetan Mysticism, de Lama Govinda (Nova Iorque: E. P. Dutton, 1960), pp. 151-52.

Exercícios iniciais como contar ou seguir a respiração não podem, em rigor, ser chamados meditação, pois não envolvem a visualização de um objeto nem a reflexão sobre uma ideia. Pelas mesmas razões, o *kōan zazen* também não pode ser chamado meditação. Quer se esteja a esforçar por alcançar unidade com o seu *kōan* quer, por exemplo, se interrogue intensamente: "O que é Mu?", não se está a meditar no sentido técnico desta palavra.

O *zazen* que conduz à Realização Pessoal não é devaneio ocioso nem inatividade vazia, mas uma luta interior intensa para ganhar controlo sobre a mente e depois utilizá-la, como um míssil silencioso, para penetrar a barreira dos cinco sentidos e do intelecto discursivo (isto é, o sexto sentido). Exige energia, determinação e coragem. Yasutani-roshi chama-lhe "uma batalha entre as forças opostas da ilusão e da *bodhi*".[13] Este estado mental foi descrito

de forma vívida nas seguintes palavras, que se diz terem sido proferidas pelo Buda enquanto se sentava sob a árvore Bo, fazendo o seu esforço supremo, e que são frequentemente citadas no *zendo* durante o *sesshin*: “Ainda que apenas a minha pele, tendões e ossos permaneçam e o meu sangue e a minha carne sequem e definhem, mesmo assim nunca deste assento me levantarei até ter alcançado a plena iluminação.”

O impulso para a iluminação é alimentado, por um lado, por uma servidão interior dolorosamente sentida — uma frustração com a vida, um medo da morte, ou ambos — e, por outro, pela convicção de que, através do despertar, se pode obter libertação. Mas é no *zazen* que a força e o vigor do corpo-mente se ampliam e se mobilizam para o rompimento rumo a esse novo mundo de liberdade.

Energias que antes eram desperdiçadas em impulsos compulsivos e ações sem propósito são preservadas e canalizadas para uma unidade através do correto sentar Zen; e, na medida em que a mente alcança unidirecionalidade através do *zazen*, deixa de dispersar a sua força na proliferação descontrolada de pensamentos ociosos. Todo o sistema nervoso relaxa e é apaziguado, as tensões internas são eliminadas, e o tónus de todos os órgãos é fortalecido. Além disso, investigação com eletrocardiógrafo e outros dispositivos, feita com pessoas que praticaram *zazen* durante um a dois anos, demonstrou que o *zazen* produz uma libertação da tensão psicofísica e uma maior estabilidade corpo-mente através da diminuição do ritmo cardíaco, do pulso, da respiração e do metabolismo.[14]

Em suma, ao realinhar as energias físicas, mentais e psíquicas através de respiração correta, concentração e postura, o *zazen* estabelece um novo equilíbrio corpo-mente, com o seu centro de gravidade no *hara* vital.

Hara designa literalmente o estômago e o abdómen e as funções de digestão, absorção e eliminação ligadas a eles. Mas possui significado psíquico[15] e espiritual paralelo. Segundo sistemas ióguicos hindus e budistas, existem vários centros psíquicos no corpo pelos quais flui a força ou energia vital cósmica. Dos dois centros abrangidos pelo *hara*, um associa-se ao plexo solar, cujo sistema de nervos governa os processos digestivos e os órgãos de eliminação. O *hara* é, assim, uma nascente de energias psíquicas vitais. Harada-roshi, um dos mais celebrados mestres Zen do seu tempo,[16] ao exortar os seus discípulos a concentrarem o olho[17] da mente (isto é, a atenção, o ponto de somação do ser total) no seu *hara*, costumava declarar: “Tendes de realizar” — isto é, tornar real — “que o centro do universo é a cova da vossa barriga!”

Para facilitar a experiência desta verdade fundamental, o principiante Zen é instruído a focar constantemente a mente no fundo do seu *hara* (especificamente, entre o umbigo e a bacia) e a irradiar todas as atividades mentais e corporais a partir dessa região. Com o equilíbrio do corpo-mente

centrado no *hara*, vai-se estabelecendo gradualmente ali uma sede de consciência, um foco de energia vital, que influencia todo o organismo.

Que a consciência não está de modo algum confinada ao cérebro é mostrado por Lama Govinda, que escreve: “Enquanto, segundo as conceções ocidentais, o cérebro é a sede exclusiva da consciência, a experiência ióguica mostra que a nossa consciência cerebral é apenas uma entre várias formas possíveis de consciência e que estas, de acordo com a sua função e natureza, podem localizar-se ou centrar-se em vários órgãos do corpo. Estes ‘órgãos’, que recolhem, transformam e distribuem as forças que por eles fluem, chamam-se ch*akras*, ou centros de força. Deles irradiam correntes secundárias de força psíquica, comparáveis aos raios de uma roda, às varetas de um guarda-chuva ou às pétalas de um lótus. Por outras palavras, estes *chakras* são os pontos em que forças psíquicas e funções corporais se fundem entre si, ou se penetram mutuamente. São os pontos focais em que energias cósmicas e psíquicas cristalizam em qualidades corporais, e em que qualidades corporais se dissolvem ou transmutam novamente em forças psíquicas.”[18]

Assentar o centro de gravidade do corpo abaixo do umbigo, isto é, estabelecer um centro de consciência no *hara*, relaxa automaticamente tensões que resultam do hábito de encolher os ombros, forçar o pescoço e “encolher” o estômago. À medida que essa rigidez desaparece, experimenta-se por todo o corpo e mente uma vitalidade acrescida e um novo sentido de liberdade, sentindo-se cada vez mais corpo e mente como uma unidade.

O *zazen* demonstrou claramente que, com o olho da mente centrado no *hara*, a proliferação de ideias aleatórias diminui e a obtenção de unidirecionalidade acelera, uma vez que o excesso de sangue na cabeça é puxado para baixo, para o abdómen, “arrefecendo” o cérebro e apaziguando o sistema nervoso autónomo. Isto, por sua vez, conduz a um maior grau de estabilidade mental e emocional. Assim, quem funciona a partir do seu *hara* não se perturba facilmente. É, além disso, capaz de agir rápida e decisivamente numa emergência, pelo facto de a sua mente, ancorada no *hara*, não vacilar.

Com a mente no *hara*, o pensamento estreito e egocêntrico é substituído por uma amplitude de visão e por uma magnanimidade de espírito. Isto porque pensar a partir do centro vital do *hara*, livre da mediação do intelecto discursivo limitado, é espontâneo e abrangente. A perceção a partir do *hara* tende para a integração e a unidade em vez de divisão e fragmentação. Em suma, é um pensar que vê as coisas de modo firme e inteiro.

A figura do Buda sentado no seu trono de lótus — sereno, estável, omnisciente e abrangendo tudo, irradiando luz e compaixão ilimitadas — é o exemplo maior do *hara* expresso através da iluminação perfeita. O “Pensador”

de Rodin, pelo contrário, uma figura solitária “perdida” em pensamento e contorcida no corpo, distante e isolada do seu Si, tipifica o estado oposto.

A capacidade de pensar e agir a partir do *hara* é, tal como o *joriki*, apenas indiretamente relacionada com o *satori* e não é sinónima dele. *Satori* é uma “viragem” da mente, uma experiência psicológica que confere conhecimento interior, enquanto *hara* não é mais do que aquilo que foi indicado. Mestres das artes tradicionais japonesas são todos consumados em pensar e agir a partir do *hara* — não mereceriam o título de “mestre” se o não fossem — mas poucos, se algum, alcançam *satori* sem treino Zen. Porquê? Porque o seu cultivo do *hara* visa essencialmente a perfeição da sua arte e não o *satori*, cuja obtenção pressupõe, como Yasutani-roshi salienta nas suas palestras introdutórias, fé na realidade da iluminação do Buda e na sua própria natureza de Buda imaculada.

Com corpo e mente consolidados, focados e energizados, as emoções respondem com maior sensibilidade e pureza, e a vontade exerce-se com maior firmeza de propósito. Já não somos dominados pelo intelecto à custa do sentir, nem empurrados pelas emoções sem o controlo da razão ou da vontade. Por fim, o *zazen* conduz a uma transformação da personalidade e do carácter. A secura, a rigidez e o egocentrismo cedem lugar a uma calorosa fluidez, resiliência e compaixão, enquanto o hedonismo e o medo se transmutam em domínio próprio e coragem.

Porque conhecem, por séculos de experiência, este poder transformador do *zazen*, os mestres japoneses sempre confiaram mais no *zazen* para fomentar a conduta moral nos seus discípulos do que na simples imposição externa de preceitos. Na realidade, os preceitos e o *zazen*, ambos enraizados na mesma natureza de Buda — fonte de toda a pureza e bondade — reforçam-se mutuamente. A mais forte resolução de guardar os preceitos será, no melhor dos casos, apenas esporadicamente bem-sucedida se não for sustentada pelo *zazen*; e o *zazen* divorciado da vida disciplinada que cresce de um esforço sincero por observar os preceitos não pode senão ser fraco e incerto. Em todo o caso, ao contrário do que se acredita em algumas seitas budistas, os preceitos não são simples mandamentos morais que qualquer pessoa pode compreender e cumprir facilmente, desde que tenha vontade. Na verdade, o seu sentido relativo-absoluto não pode ser apreendido como verdade viva senão após longo e dedicado *zazen*.

É por isso que, em geral, os estudantes Zen não recebem o livro de problemas chamado *Jūjūkinkai*, que trata dos dez preceitos cardeais segundo os pontos de vista das doutrinas Hinayana, do Mahayana, da própria natureza de Buda, da visão de Bodhidharma e da visão de Dōgen, senão no fim do treino, quando a sua iluminação e o seu poder de *zazen* se aprofundaram e amadureceram. Na verdade, os mestres japoneses e chineses sublinham que só com a plena iluminação se pode conhecer verdadeiramente o bem e o mal

e, através do poder do *zazen*, traduzir essa sabedoria nas acções do quotidiano.

Que um forte sentido de responsabilidade social e pessoal é inerente à liberdade espiritual do homem de *satori* foi tornado claro por Yasutani-roshi em resposta a uma pergunta que lhe foi dirigida na América por um grupo de estudantes universitários: "Se, como fomos levados a acreditar, o *satori* mostra que passado e futuro são irreais, não fica alguém livre para viver como quiser no presente, sem preocupação com o passado e indiferente ao futuro?"

Em resposta, Yasutani-roshi fez um ponto no quadro negro e explicou que esse ponto isolado representava a sua concepção de "aqui e agora". Para mostrar a incompletude dessa visão, colocou outro ponto no quadro, através do qual traçou uma linha horizontal e outra vertical. Depois explicou que a linha horizontal representava o tempo desde um passado sem começo até um futuro sem fim, e a vertical, o espaço ilimitado. O "momento presente" do homem iluminado, que se encontra nessa intersecção, abrange, enfatizou ele, todas essas dimensões de tempo e espaço.

---

[13] Esta afirmação é feita do ponto de vista da prática ou do treino. Do ponto de vista da Mente-Buda fundamental, não há ilusão nem bodhi.
[14] Psychological Studies on Zen, org. Yoshiharu Akishige.
[15] "Psíquico" aqui não se refere a fenómenos ou poderes extrassensoriais, mas a energias e estados corpo-mente que não podem ser classificados nem como fisiológicos nem como psicológicos.
[16] Para mais informação sobre ele, ver pp. 285-88.
[17] Ver "mente" na secção X.
[18] Foundations of Tibetan Mysticism, p. 135.

Em conformidade, a realização do *satori* de que se é o foco do tempo e do espaço — passado e futuro — traz inevitavelmente consigo um sentido de comunhão e de responsabilidade para com a família e a sociedade no seu conjunto, tanto para com aqueles que nos precederam como para com aqueles que nos seguirão.

A liberdade do homem Zen liberto está a anos-luz da "liberdade" do libertino Zen, conduzido, como este é, pelos seus desejos egoístas sem controlo. O vínculo inseparável com todos os seres humanos que o verdadeiramente iluminado sente exclui qualquer comportamento desse tipo, centrado no eu.

Para além de enriquecer a personalidade e fortalecer o carácter, o *zazen* ilumina as três características da existência proclamadas pelo Buda: primeiro, que todas as coisas (incluindo os nossos pensamentos, sentimentos e perceções) são impermanentes, surgindo quando certas causas e condições as

fazem existir e desaparecendo com o aparecimento de novos factores causais; segundo, que a vida é dor; e terceiro, que, em última análise, nada existe por si mesmo, que todas as formas, na sua natureza essencial, são vazias — isto é, padrões de energia em fluxo, mutuamente dependentes — e, ao mesmo tempo, possuem uma realidade provisória ou limitada no tempo e no espaço, de modo semelhante ao modo como as ações num filme têm realidade nos termos da película, mas, fora dela, são insubstanciais e irreais.

Através do *zazen*, a primeira verdade vital — a de que todas as coisas compostas são efémeras, nunca iguais de um momento para o outro, manifestações fugazes num fluxo de transformação incessante — torna-se matéria de experiência pessoal direta. Passamos a ver o encadeamento dos nossos pensamentos, emoções e estados de espírito: como surgem, como florescem por instantes e como se dissipam. Passamos a saber que este "morrer" é a vida de todas as coisas, tal como a chama que tudo consome constitui a vida de uma vela.

Que os nossos sofrimentos estão enraizados num apego egoísta e em medos e terrores que brotam da nossa ignorância quanto à verdadeira natureza da vida e da morte torna-se claro para qualquer pessoa que, compelida pelo *zazen*, se confronte consigo mesma sem véus. Mas o *zazen* torna igualmente evidente que aquilo a que chamamos "sofrimento" é a nossa avaliação da dor, da qual nos colocamos à parte; que a dor, quando aceite com coragem, é um meio de libertação, na medida em que liberta as nossas simpatias naturais e a compaixão, ao mesmo tempo que nos permite experimentar prazer e alegria com uma profundidade e pureza novas.

Por fim, com a iluminação, o *zazen* traz a realização de que o substrato da existência é uma Vacuidade da qual todas as coisas surgem incessantemente e à qual regressam sem fim; de que este Vazio é positivo e vivo e, de facto, não é outra coisa senão a vividez de um pôr-do-sol ou as harmonias de uma grande sinfonia.

Este irromper na consciência da natureza de Buda resplandecente é o "engolir" do universo, a aniquilação de todo o sentimento de oposição e separação. Neste estado de subjetividade incondicionada, eu — eu sem eu — sou supremo. Assim pôde Shakyamuni Buda exclamar: "Em todo o céu e em toda a terra, só eu sou o Venerável." Contudo, como o despertar significa também o fim de se estar possuído pela ideia de um eu-ego, este é igualmente um mundo de pura objetividade. Por isso pôde Dōgen escrever: "Aprender o Caminho do Buda é aprender sobre si mesmo. Aprender sobre si mesmo é esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é experimentar o mundo como puro objeto. Experimentar o mundo como puro objeto é deixar cair o próprio corpo e mente e o corpo e mente de 'eu-outro'."[19]

Para nos ajudar a despertar para este mundo da natureza de Buda, os mestres Zen utilizam ainda outro modo de *zazen*, a saber, o canto de *dharanis* e sutras. Um *dharani* foi descrito como “uma cadeia de palavras ou nomes mais ou menos sem sentido, que se supõe ter um poder mágico para ajudar quem o recita num momento de extrema necessidade.”[20] Enquanto transliterações fonéticas de palavras sânscritas, os *dharanis* terão, sem dúvida, perdido muito do seu profundo significado devido à inevitável alteração dos sons originais. Mas, como qualquer pessoa que os tenha recitado durante algum tempo sabe, no seu efeito sobre o espírito estão longe de ser destituídos de sentido.

Quando entoados com sinceridade e fervor, imprimem no coração-mente os nomes e virtudes dos Budas e Bodhisattvas enumerados neles, removendo obstáculos internos ao *zazen* e fixando o coração numa atitude de reverência e devoção. Mas os *dharanis* são também uma expressão simbólica, em som e ritmo, da verdade essencial do universo que está para lá do domínio do intelecto discriminativo. Na medida em que a mente discursiva é mantida à distância durante a vocalização dos *dharanis*, eles são valiosos como mais um exercício de treino da mente para deixar de se agarrar a modos dualistas de pensamento.

A entoação de sutras, sendo também um modo de *zazen*, cumpre ainda outro propósito. Como são as palavras e sermões registados do Buda, os sutras fazem, em certa medida, um apelo direto ao intelecto. Assim, para aqueles cuja fé no Caminho do Buda é superficial, o canto repetido dos sutras conduz, com o tempo, a um certo grau de compreensão, e isto serve para fortalecer a fé na verdade dos ensinamentos do Buda.

Num outro sentido, o canto de sutras pode ser comparado a uma pintura oriental a tinta, por exemplo, de um pinheiro, em que grande parte do quadro é espaço branco. Esse espaço vazio corresponde aos níveis mais profundos de significado dos sutras, que as palavras apenas esboçam. Tal como, no quadro, a nossa mente é conduzida a uma consciência mais elevada do espaço branco por causa da árvore, assim, através da recitação dos sutras, podemos ser levados a pressentir a realidade que está para além deles — o Vazio para o qual apontam.

Durante o canto de sutras e *dharanis*, cada um com o seu próprio andamento, os que entoam podem sentar-se, ficar de pé ou executar uma sucessão de ajoelhamentos e prostrações, ou fazer circumambulações repetidas no templo. Frequentemente, a entoação é acompanhada pelo bater constante do *mokugyō* ou pontuada pelas ressonâncias sonoras do *keisu*. Quando o coração e a mente estão verdadeiramente em unidade com isso, esta combinação de canto e pulsação de instrumentos de percussão pode despertar os sentimentos mais profundos e produzir um sentido vibrante e intensificado de consciência. No mínimo, oferece variedade numa disciplina que, de outro modo, poderia tornar-se sombria e rigorosa, feita apenas de

sentar Zen sem alívio. Num *sesshin* de uma semana, poucos aguentariam hora após hora de apenas sentar. Mesmo que isso não se tornasse insuportavelmente difícil, quase de certeza aborreceria todos exceto os mais ardentes.

Ao prescreverem vários tipos de *zazen* — isto é, sentar, caminhar, cantar e trabalho manual — os mestres Zen não só reduzem o risco de tédio como, na realidade, aumentam a eficácia de cada tipo de *zazen*.

Dōgen atribuía grande importância às posições, gestos e movimentos corretos do corpo e dos seus membros durante o canto — e, de facto, em todos os outros modos de *zazen* — devido às suas repercussões na mente. No Budismo tântrico, certas qualidades de Budas e Bodhisattvas são evocadas pelo devoto através de determinadas posições das mãos (chamadas *mudras*), assim como por posturas corporais, e é provável que seja do tântrico que derive este aspeto do ensinamento de Dōgen.

Seja como for, as posturas prescritas induzem estados mentais correlativos. Assim, cantar os Quatro Votos ajoelhado, com as mãos em *gasshō* (palmas juntas), como se pratica na seita Soto, evoca um estado mental reverente menos facilmente sentido quando esses mesmos votos são cantados sentado ou de pé, como na seita Rinzai. Do mesmo modo, tocar levemente com as pontas dos polegares em *zazen* sentado cria um sentimento de compostura e serenidade que não é tão facilmente alcançável com as mãos cerradas.

De forma inversa, cada estado de mente suscita do corpo a sua própria resposta específica. O ato de prostrar-se, sem se coibir, diante de um Buda é, assim, possível apenas sob o impulso de reverência e gratidão. Tais "horizontalizações do mastro do ego" limpam o coração-mente, tornando-o flexível e expansivo, e abrem caminho para uma compreensão e apreciação da mente exaltada e das múltiplas virtudes do Buda e dos patriarcas. Assim, nasce em nós o desejo de expressar a nossa gratidão e mostrar o nosso respeito diante das suas formas personalizadas através de rituais apropriados.

Essas devoções, quando vividas espontaneamente com uma mente não-discriminativa, investem a figura do Buda de vida; o que antes era uma simples imagem torna-se agora uma realidade viva, com o poder singular de obliterar em nós, no momento da prostração, a consciência de eu e de Buda. Porque, nesse gesto sem pensamento, a nossa *Bodhi-mente* imaculada brilha intensamente, sentimo-nos refrescados e renovados.

À luz destas observações sobre a interação entre corpo e mente, podemos agora considerar com mais detalhe as razões pelas quais os mestres Zen sempre sublinharam a coluna ereta e a postura clássica de lótus. É sabido que uma coluna curvada priva a mente da sua tensão e, por isso, é rapidamente invadida por pensamentos e imagens aleatórios; ao passo que

uma coluna direita, ao fortalecer a concentração, diminui a ocorrência de pensamentos errantes e, assim, apressa o *samadhi*. Inversamente, quando a mente se liberta de ideias, a coluna tende a endireitar-se sem esforço consciente.

Com uma coluna que cede e a consequente multiplicação de pensamentos, a respiração harmoniosa é muitas vezes substituída por uma respiração acelerada ou aos solavancos, dependendo da natureza dos pensamentos. Isso reflete-se rapidamente em tensões nervosas e musculares. Nestas palestras, Yasutani-roshi aponta também como uma coluna encurvada drena o vigor e a clareza da mente, induzindo torpor e tédio.

Esta postura ereta absolutamente crucial da coluna e a tensão paralela da mente são mais fáceis de manter por um longo período se as pernas estiverem na postura de lótus completa ou meia-lótus e se a atenção estiver concentrada na região logo abaixo do umbigo.[21]

Além disso, uma vez que o corpo é o aspeto material da mente e a mente o aspeto imaterial do corpo, reunir mãos e braços e pés e pernas numa unidade num ponto central — onde as mãos unidas repousam sobre os calcanhares das pernas entrelaçadas, como na postura de lótus completa — facilita a unificação da mente. Por fim, a postura de lótus, em que os dois joelhos e o assento formam uma base triangular de grande estabilidade, cria uma sensação de enraizamento na terra, juntamente com um sentimento de unidade abrangente, desprovido da sensação de interior ou exterior. Isto é verdade, porém, apenas quando esta posição pode ser assumida e mantida sem desconforto.

Por todas estas razões, o Zen, enquanto corporização do ensinamento e prática essenciais do Buda, ao longo da sua longa história seguiu o método de sentar do Buda como a via mais direta e prática para alcançar o esvaziamento da mente e, em última análise, a iluminação.

Isto não significa, contudo, que o *zazen* não possa ser praticado ou que o despertar não possa ser alcançado a menos que alguém se sente na postura de lótus completa ou meia-lótus. O *zazen* pode, de facto, ser eficaz mesmo numa cadeira, num banco ou ajoelhado, desde que a coluna esteja direita.[22] Em última instância, o que garante o sucesso na busca da iluminação não é uma postura particular, mas um anseio intenso pela verdade por si mesma, que, por si só, leva alguém a sentar-se regularmente de qualquer modo e a realizar todos os assuntos da vida quotidiana com devoção e consciência clara. Mas o *zazen* sempre foi considerado fundamental para a disciplina Zen simplesmente porque séculos de experiência demonstraram que é o modo mais fácil de aquietar a mente e conduzi-la à unidirecionalidade, de modo a poder ser empregue como instrumento de descoberta de si.

[19] Shōbōgenzō, primeiro capítulo, chamado "Genjō Kōan".
[20] A Buddhist Bible, org. Dwight Goddard (Nova Iorque: E. P. Dutton, 1952), p. 662.
[21] (Remissão no original para nota sobre região abaixo do umbigo; mantida a referência.)
[22] (Remissão no original para nota sobre posturas alternativas; mantida a referência.)

Na longa história do Zen, milhares e milhares chegaram ao despertar através do *zazen*, ao passo que poucas experiências genuínas de iluminação ocorreram sem ele.[23] Se até o Buda e Bodhidharma, como Dōgen nos recorda, tiveram necessidade de se sentar, seguramente nenhum aspirante pode dispensar o *zazen*. *Kenshō* (ou *satori*) é apenas a primeira visão da Verdade e, quer seja um mero vislumbre quer uma visão nítida e profunda, pode ser ampliado através do *zazen*.

Além disso, convém lembrar que, a menos que seja fortificada por *joriki* — isto é, força de *samadhi*, o poder particular desenvolvido através do *zazen*[24] — a visão de Unidade alcançada na iluminação, sobretudo se for ténue à partida, com o tempo torna-se enevoada e acaba por se desvanecer numa memória agradável, em vez de permanecer uma realidade omnipresente que molda a nossa vida quotidiana. O que não devemos perder de vista, porém, é que o *zazen* é mais do que um simples meio para a iluminação ou um método para a sustentar e ampliar: é a atualização da nossa Verdadeira-natureza. Por isso, possui valor absoluto. Yasutani-roshi esclarece este ponto vital tanto nestas palestras como nos seus encontros com dez ocidentais.

Não há dúvida de que, para a maioria dos ocidentais, que parecem por natureza mais ativos e inquietos do que os asiáticos, ficar perfeitamente imóvel em *zazen*, mesmo numa cadeira, é doloroso física e mentalmente. A sua relutância em suportar tal dor e desconforto, mesmo por curtos períodos de tempo, deriva sem dúvida de uma convicção profundamente enraizada de que não só é sem sentido como até masoquista aceitar deliberadamente a dor quando se podem encontrar formas de a evitar ou mitigar. Não surpreende, portanto, que alguns comentadores — manifestamente sem prática de Zen — tentem mostrar que o sentar não é indispensável à disciplina Zen. No seu *The Way of Zen* (pp. 101, 103), Alan Watts chega mesmo a tentar provar, citando partes de um diálogo bem conhecido, que os próprios mestres Zen puseram em causa o sentar. Segue-se a nossa tradução do diálogo:

Ma-tsu fazia *zazen* diariamente na sua cabana, no Monte Nan-yueh. Observando-o um dia, Huai-jang, o seu mestre, pensou: "Ele tornar-se-á um grande monge", e perguntou:

"Venerável, o que está a tentar alcançar ao sentar-se?"

Ma-tsu respondeu: "Estou a tentar tornar-me um Buda."

Então Huai-jang pegou num pedaço de telha do telhado e começou a esfregá-la numa rocha à sua frente.

“O que está a fazer, Mestre?”, perguntou Ma-tsu.

“Estou a polir isto para fazer um espelho”, disse Huai-jang.

“Como poderia polir uma telha fazer um espelho?”

“Como poderia sentar-se em *zazen* fazer um Buda?”

Ma-tsu perguntou: “Então o que devo eu fazer?”

Huai-jang respondeu: “Se estivesse a conduzir uma carroça e ela não se mexesse, açoitaria a carroça ou açoitaria o boi?”

Ma-tsu não respondeu.

Huai-jang continuou: “Está a treinar-se em *zazen*? Está a esforçar-se por se tornar um Buda sentado? Se está a treinar-se em *zazen*, [deixe-me dizer-lhe que a substância do] *zazen* não é nem sentar nem deitar. Se está a treinar-se para se tornar um Buda sentado, [deixe-me dizer-lhe que] o Buda não tem uma forma única [como a de estar sentado]. O Dharma, que não tem morada fixa, não admite distinções. Se tentar tornar-se um Buda sentado, isso não é menos do que matar o Buda. Se se apegar à forma de sentar, não alcançará a verdade essencial.”

Ao ouvir isto, Ma-tsu sentiu-se tão refrescado como se tivesse bebido um néctar requintado.

À sua própria tradução, o Sr. Watts acrescenta (p. 113): “Isto parece ser a doutrina consistente de todos os mestres da dinastia T’ang, de Hui-neng [o Sexto Patriarca] a Lin-chi [Rinzai]. Em lado nenhum dos seus ensinamentos consegui encontrar instruções ou recomendação do tipo de *zazen* que hoje é a ocupação principal dos monges Zen.” É evidente que ele ignorou *The Zen Teaching of Huang Po* (na tradução de John Blofeld), onde encontramos Huang Po, falecido em 850, a aconselhar (p. 131): “Quando praticar o controlo da mente (*zazen* ou *dhyāna*), sente-se na posição correta, permaneça perfeitamente tranquilo e não permita que o mínimo movimento da sua mente o perturbe.” Isto é, com certeza, prova clara de que o *zazen*, tal como é praticado hoje no Japão, já era uma prática estabelecida mesmo na era T’ang — tal como, aliás, o era no tempo do Buda.

Além disso, interpretar o diálogo acima citado como uma condenação do *zazen* é violentar todo o espírito do *kōan*. Longe de implicar que sentar-se em *zazen* é tão inútil como tentar polir uma telha para a transformar num espelho — embora seja fácil que alguém que nunca praticou Zen chegue a tal conclusão — Huai-jang está, na verdade, a tentar ensinar Ma-tsu que a Budeidade não existe fora dele como um objeto pelo qual se deva lutar, uma

vez que todos somos Budas desde o princípio. É óbvio que Ma-tsu, que mais tarde se tornou um grande mestre, estava então sob a ilusão de que a Budeidade era algo diferente de si mesmo. Huai-jang está, em efeito, a dizer: "Como poderia tornar-se um Buda através do sentar, se não fosse já um Buda desde o início? Isso seria tão impossível como tentar polir uma telha para a transformar num espelho."[25] Por outras palavras, o *zazen* não confere Budeidade; revela uma natureza de Buda que sempre existiu. Além disso, pelo próprio acto de polir a telha, Huai-jang revela concretamente a Ma-tsu que o polir é, ele mesmo, a expressão dessa natureza de Buda, que transcende todas as formas, incluindo as de sentar, estar de pé ou deitar-se.

Para impedir que os seus discípulos se apeguem à postura sentada, os mestres Zen incorporam no treino o *zazen* em movimento. Não é, de forma alguma, verdade — como afirma o Sr. Watts — que a ocupação principal dos monges Zen hoje seja sentar-se. Exceptuando um total de cerca de seis semanas por ano, quando estão em *sesshin*, os monges Zen japoneses em treino passam a maior parte do tempo a trabalhar, não a sentar-se. Em Hosshin-ji, que é mais ou menos típico da maioria dos mosteiros Zen japoneses a este respeito, os monges sentam-se normalmente uma hora e meia de manhã e cerca de duas a três horas à noite.

E, como em geral dormem cerca de seis ou sete horas, as outras doze ou treze horas do dia são gastas em trabalhos como lavrar arrozais e hortas, cortar lenha e bombear água, cozinhar, servir refeições, manter o mosteiro limpo e varrer e mondar as suas vastas imediações. Noutras alturas, cuidam das sepulturas no cemitério adjacente ao mosteiro e entoam sutras e *dharanis* pelos mortos, tanto nas casas dos devotos como no mosteiro. Além disso, os monges Zen passam muitas horas a percorrer as ruas a pedir esmola de alimentos e outras necessidades, para aprender humildade e gratidão, como parte do seu treino religioso.

Todas estas atividades são consideradas prática de *zazen* em movimento, uma vez que devem ser executadas com atenção plena, com envolvimento total. O famoso dito de Huai-hai — "Um dia sem trabalho é um dia sem comer" — anima hoje o espírito do mosteiro Zen tão fortemente como sempre o fez.

Sem *zazen*, seja ele imóvel ou em movimento, não podemos falar de treino, disciplina ou prática Zen. O *kōan* de Huai-jang e todos os outros apontam para a Mente-Buda de que estamos dotados, mas não ensinam como realizar a realidade desta Mente. A realização desta verdade suprema exige dedicação e esforço sustentado, isto é, a prática pura e fiel do *zazen*. A tentativa de descartar o *zazen* como não essencial é, no fundo, nada mais do que uma racionalização da falta de vontade de se esforçar em nome da verdade, com a implicação óbvia de que, na realidade, não existe desejo verdadeiro de verdade. No seu *Shōbōgenzō*, Dōgen repreende aqueles que se

identificariam com os ideais mais elevados do Buda mas evitam o esforço necessário para os pôr em prática:

O grande Caminho do Buda e dos patriarcas envolve a mais alta forma de esforço, que prossegue incessantemente em ciclos desde o primeiro alvorecer da verdade religiosa, passando pela prova da disciplina e da prática, até à iluminação e ao Nirvana. É um esforço sustentado, que prossegue sem falha de ciclo para ciclo…

Este esforço sustentado não é algo que os homens do mundo amem ou desejem naturalmente; contudo, é o último refúgio de todos. Só através dos esforços de todos os Budas do passado, do presente e do futuro é que os Budas do passado, do presente e do futuro se tornam realidade… Por este esforço realiza-se a Budeidade, e aqueles que não se esforçam quando o esforço é possível são aqueles que odeiam o Buda, odeiam servir o Buda e odeiam o esforço; não querem viver e morrer com o Buda, não o querem como mestre e companheiro…[26]

NOTA BIOGRÁFICA SOBRE YASUTANI-ROSHI

(1885–1973) / Aos oitenta anos, o Mestre Zen Hakuun[27] Yasutani empreendeu uma estadia prolongada na América para expor o Dharma do Buda. Ao fazê-lo, evocou o espírito do formidável Bodhidharma, que, nos últimos anos da sua vida, voltou as costas à sua terra natal e partiu para paragens distantes para plantar a semente viva do Budismo. Mas, para Yasutani-roshi, isto foi apenas mais um acontecimento notável numa vida marcada por realizações singulares.

---

[21] O hara (ver p. 74).
[22] Ver a secção IX para as várias posturas corretas.
[23] A exceção mais notável é o Sexto Patriarca, Hui-neng (638–713). Na sua autobiografia relata como alcançou a iluminação na juventude ao ouvir um monge recitar o Sutra do Diamante. Ao que tudo indica, nunca tinha praticado zazen formal antes.
[24] Para uma discussão de joriki, ver pp. 49–50. Ver também "Samadhi" na secção de vocabulário.
[25] O Sexto Patriarca, no seu Sutra da Plataforma, afirma: "Se alguém não tivesse a Mente-Buda dentro de si, onde procuraria o verdadeiro Buda?"
[26] Citado em Sources of Japanese Tradition, org. William Theodore de Bary (Nova Iorque: Columbia University Press, 1961), pp. 250–51.

Depois do seu septuagésimo quinto aniversário, escreveu e publicou cinco volumes completos de comentários sobre as colectâneas de *kōans* conhecidas, respectivamente, como o *Mumonkan*, o *Hekigan-roku*, o *Shōyō-*

roku e o *Denkōroku*, bem como sobre os Cinco Graus de Tōzan (*Go-i* em japonês). No seu conjunto, esta série constitui um feito único na história moderna do Zen.

Tal escrita foi apenas uma faceta da sua vasta atividade de ensino. Para além de realizar *sesshin* mensais de três a sete dias no seu próprio templo nos arredores de Tóquio, e *sesshin* periódicos em Kyushu e em Hokkaidō, os extremos sul e norte do Japão, todas as semanas conduzia vários *sesshin* de um dia (*zazenkai*) na grande área de Tóquio. Entre outros locais, incluíam uma das grandes universidades, várias fábricas, a Academia de Defesa Pessoal e diversos templos.

Viajou duas vezes para o Ocidente. Na sua primeira viagem à América, em 1962, realizou *sesshin* de quatro a sete dias em Honolulu; Los Angeles; Claremont, Califórnia; Wallingford, Pensilvânia; Nova Iorque; Boston; e Washington, D.C. No ano seguinte repetiu os *sesshin* na América e alargou as suas atividades, incluindo palestras sobre Zen em Inglaterra, França e Alemanha.

Marido, pai, professor e, por fim, mestre Zen, Hakuun Yasutani não alcançou a sua distinção evitando as dores e alegrias inerentes à vida do homem comum, mas experimentando-as e depois transcendendo-as. Nisto, a sua vida reflete o ideal Mahayana de que a realização pessoal é para o chefe de família não menos do que para o monge celibatário.

[27] Um nome Zen que significa "Nuvem Branca". Ver "nuvens e água" na secção X.

Yasutani-roshi nasceu de uma mãe budista piedosa e de um pai que era proprietário de uma pastelaria numa pequena aldeia. Aos cinco anos rapou a cabeça, simbolizando a sua entrada na vida monástica budista; depois disso, os seus pais, seguindo o costume das famílias devotas da época, enviaram-no para viver num templo, para que absorvesse um ambiente religioso e fosse influenciado no sentido do sacerdócio.

Permaneceu nesse templo até aos doze anos, cumprindo as tarefas de um neófito, frequentando a escola primária e recebendo do sacerdote-chefe uma educação nos fundamentos do Budismo. No seu décimo terceiro aniversário tornou-se noviço num grande templo Soto. Seguiram-se então mais dois anos de escolaridade pública, cinco anos num seminário dirigido pela seita Soto e, finalmente, quatro anos numa escola de formação de professores.

Aos trinta anos, Hakuun Yasutani casou e começou a constituir família, que com o tempo veio a contar cinco filhos. Sacerdote apenas nominalmente, aceitou um lugar de professor de escola primária para sustentar a família crescente, já que então não havia nenhum templo disponível. Continuou a

ensinar durante seis anos e, depois de promovido a diretor, serviu mais quatro anos na mesma escola.

Apesar do peso de criar uma família de cinco filhos e das exigências do seu emprego, ao longo de todos esses anos continuou, sob vários professores, o *zazen* que iniciara muitos anos antes — aos quinze, mais exatamente. Embora estes professores fossem geralmente reconhecidos como estando entre os mestres mais destacados da seita Soto, o facto de tratarem o *satori* em generalidades vagas fazia com que a sua realização efetiva parecesse remota e quimérica. Sentia-se sempre carente de um mestre genuíno, uma figura semelhante a um Buda que pudesse colocar-lhe os pés no verdadeiro caminho. Aos quarenta, encontrou-o finalmente em Harada-roshi, e com esse encontro a sua vida tomou um rumo decisivo.

Renunciou ao cargo de diretor, tornou-se sacerdote de templo de facto e não apenas de nome, e começou a participar regularmente em *sesshin* no mosteiro de Harada-roshi, Hosshin-ji. No seu segundo *sesshin* alcançou *kenshō* com o *kōan* Mu.

Yasutani-roshi tinha cinquenta e oito anos quando Harada-roshi lhe deu o seu selo de aprovação (*inka shōmei*) e o nomeou sucessor no Dharma. Esta honra assinalava que a sua visão espiritual era profunda, o seu carácter moral elevado e a sua capacidade de ensinar comprovada.

Tal como o seu templo modesto, Yasutani-roshi era simples e sem afetação. As suas duas refeições diárias não incluem carne, peixe, ovos nem álcool. Era frequente vê-lo a trotar por Tóquio com um robe esfarrapado e um par de sapatilhas, a caminho de uma reunião de *zazen*, com os livros de palestras num saco ao ombro, ou de pé nos apinhados comboios suburbanos de segunda classe. Na sua completa simplicidade, na sua indiferença ao requinte, à riqueza e à fama, caminhava nas pegadas de uma longa linhagem de mestres Zen distintos.[28]

AS PALESTRAS

1

TEORIA E PRÁTICA DO ZAZEN

O que estou prestes a dizer-vos baseia-se nos ensinamentos do meu venerado mestre, Daiun[29] Harada-roshi. Embora ele próprio fosse da seita Soto, não conseguiu encontrar nessa seita um mestre verdadeiramente consumado e, por isso, foi treinar primeiro em Shōgen-ji e depois em Nanzen-ji, dois mosteiros Rinzai. Em Nanzen-ji, acabou por apreender o segredo mais íntimo do Zen sob a orientação de Dokutan-roshi, um mestre extraordinário.

Embora seja inegavelmente verdade que é preciso passar pelo treino Zen para compreender a verdade do Zen, Harada-roshi considerava que a mente moderna é muito mais consciente e que, por isso, palestras deste tipo poderiam ser significativas como preliminar da prática. Ele combinou o melhor de cada seita e estabeleceu um método singular de ensinar Zen. Em parte alguma do Japão se encontrará o ensinamento Zen exposto de modo tão completo e conciso, tão bem ajustado ao temperamento da mente moderna, como no seu mosteiro. Tendo sido seu discípulo durante cerca de vinte anos, pude, graças ao seu favor, abrir em alguma medida o olho da minha Mente.

[29] Um nome Zen que significa "Grande Nuvem". Ver "nuvens e água" na secção X. O seu outro nome é Sōgaku.

Antes de iniciar as suas palestras, Harada-roshi costumava precedê-las com conselhos sobre como escutar. O seu primeiro ponto era que todos deveriam escutar de olhos abertos e fixos nele — por outras palavras, com o ser inteiro — pois uma impressão recebida apenas pela audição é bastante superficial, semelhante a ouvir a rádio. O seu segundo ponto era que cada pessoa deveria escutar estas palestras como se estivessem a ser dadas apenas para si, como idealmente deveriam ser. A natureza humana é tal que, se duas pessoas escutam, cada uma se sente apenas meio responsável por compreender; e se dez pessoas escutam, cada uma sente que a sua responsabilidade é apenas um décimo. Contudo, como sois muitos e o que tenho a dizer é exatamente o mesmo para todos, pedi-vos que viésseis como grupo. Deveis, ainda assim, escutar como se estivésseis inteiramente sós e responsabilizar-vos por tudo o que for dito.

Este discurso divide-se em doze partes, que serão cobertas em cerca de oito sessões. A primeira trata da razão de ser do *zazen* e dos métodos diretos de prática; a seguinte, de precauções especiais; e as palestras subsequentes, dos problemas particulares que surgem do *zazen*, juntamente com a sua solução.

Na verdade, o conhecimento da teoria ou dos princípios do *zazen* não é pré-requisito da prática. Quem treina sob um professor consumado acabará

inevitavelmente por apreender esta teoria, gradualmente, à medida que a prática amadurece. Os estudantes modernos, porém, sendo intelectualmente mais sofisticados do que os seus predecessores no Zen, não seguirão instruções sem reservas; precisam primeiro de conhecer as razões por detrás delas. Por isso, sinto-me obrigado a tratar de matérias teóricas.

A dificuldade com a teoria, porém, é que ela é interminável. As escrituras budistas, a doutrina budista e a filosofia budista não são mais do que formulações intelectuais do *zazen*, e o *zazen* é a sua demonstração prática. Deste vasto campo vou agora extrair aquilo que é mais essencial para a vossa prática.

Começamos com o Buda Shakyamuni.[30] Como penso que todos sabeis, ele iniciou-se pelo caminho do ascetismo, submetendo-se a torturas e austeridades que ninguém antes dele tentara, incluindo jejuns prolongados. Mas não conseguiu alcançar a iluminação por esses meios e, meio morto de fome e exaustão, compreendeu a inutilidade de seguir um caminho que só podia terminar na morte. Bebeu então o arroz com leite que lhe foi oferecido por uma rapariga do campo preocupada, recuperou gradualmente a saúde e resolveu seguir um caminho do meio entre a tortura e a hedonismo. A partir daí, dedicou-se exclusivamente ao *zazen* durante seis anos[31] e, por fim, na manhã de oito de Dezembro, no exato instante em que avistou o planeta Vénus a brilhar no céu oriental, alcançou a iluminação perfeita. Tudo isto acreditamos como verdade histórica.

As palavras que o Buda proferiu involuntariamente nesse momento estão registadas de diversos modos nas escrituras budistas. Segundo o sutra Kegon (*Avatamsaka*), no instante da iluminação ele exclamou espontaneamente: “Maravilha das maravilhas! Intrinsecamente, todos os seres vivos são Budas, dotados de sabedoria e virtude; mas, porque as mentes dos homens se inverteram por meio do pensamento ilusório, deixam de o perceber.”[32] A primeira declaração do Buda parece ter sido de espanto e assombro. Sim, quão verdadeiramente maravilhoso é que todos os seres humanos, sejam inteligentes ou estúpidos, homens ou mulheres, feios ou belos, sejam inteiros e completos tal como são. Isto é, a natureza de cada ser é inerentemente sem falha, perfeita, não diferente da de Amida ou de qualquer outro Buda.

Esta primeira declaração de Shakyamuni Buda é também a conclusão última do Budismo. No entanto, o homem, inquieto e ansioso, vive uma existência meio enlouquecida porque a sua mente, densamente incrustada de ilusão, está virada do avesso. Precisamos, portanto, de regressar à nossa perfeição original, de ver através da falsa imagem de nós mesmos como incompletos e pecadores, e de despertar para a nossa pureza e inteireza inatas.

O meio mais eficaz para o conseguir é através do *zazen*. Não só o próprio Shakyamuni Buda, mas muitos dos seus discípulos alcançaram o pleno despertar através do *zazen*. Além disso, durante os 2.500 anos desde a morte do Buda, inúmeros devotos na Índia, na China e no Japão, ao pegarem nesta mesma chave, resolveram por si próprios a questão mais fundamental de todas: **Qual é o significado da vida e da morte?** Ainda hoje há muitos que, tendo lançado fora a preocupação e a ansiedade, se emanciparam através do *zazen*.

[28] Yasutani-roshi morreu no seu templo em Tóquio a 28 de Março de 1973, aos oitenta e oito anos. Estava prestes a tomar o pequeno-almoço quando tombou e, sem dor, faleceu. Uma semana antes, a sua força começara a falhar e descansou mais do seu pesado horário de ensino. Três dias antes de expirar, administrou os preceitos a doze pessoas numa cerimónia de quarenta e cinco minutos chamada jukai. Depois, confidenciou a um discípulo próximo: "Esse foi o meu último jukai. Fiz aquilo apenas com força de vontade."
[30] O termo japonês tradicional é O-Shaka-sama. É simultaneamente respeitoso e íntimo. O O e sama são honoríficos e, em vez de tentar uma tradução arbitrária, segui a forma inglesa habitual deste título. (Ver "Buddha" na secção X.)
[31] Outras versões dizem que decorreram seis anos desde o momento em que deixou a sua casa até à iluminação suprema.

Entre um Buda supremamente aperfeiçoado e nós, que somos comuns, não há diferença quanto à substância. Esta "substância" pode ser comparada à água. Uma das características salientes da água é a sua conformação: quando colocada num recipiente redondo torna-se redonda; quando colocada num recipiente quadrado torna-se quadrada. Nós temos a mesma adaptabilidade, mas, vivendo presos e agrilhoados pela ignorância da nossa verdadeira natureza, perdemos essa liberdade. Para prosseguir a metáfora, podemos dizer que a mente de um Buda é como água calma, profunda e cristalina, na qual a "lua da verdade" se reflete plena e perfeitamente. A mente do homem comum, pelo contrário, é como água turva, constantemente revolvida pelas rajadas do pensamento ilusório e já incapaz de refletir a lua da verdade. A lua, no entanto, brilha continuamente sobre as ondas; mas, como as águas estão agitadas, somos incapazes de ver o seu reflexo. Assim, levamos vidas frustrantes e sem sentido.

Como podemos iluminar plenamente a nossa vida e personalidade com a lua da verdade? Precisamos primeiro de purificar esta água, de acalmar as ondas que se erguem, fazendo cessar os ventos do pensamento discursivo. Por outras palavras, temos de esvaziar a mente do que o sutra Kegon (*Avatamsaka*) chama o "pensamento conceptual do homem". A maioria das pessoas atribui grande valor ao pensamento abstrato, mas o Budismo demonstrou claramente que o pensamento discriminativo está na raiz da ilusão.

Uma vez ouvi alguém dizer: “O pensamento é a doença da mente humana.” Do ponto de vista budista isto é perfeitamente verdade. É certo que o pensamento abstrato é útil quando utilizado com sabedoria — isto é, quando a sua natureza e limitações são corretamente compreendidas — mas, enquanto os seres humanos permanecerem escravos do intelecto, por ele agrilhoados e controlados, pode bem dizer-se que estão doentes.

Todos os pensamentos, sejam enobrecedores ou degradantes, são mutáveis e impermanentes; têm começo e fim, mesmo enquanto passam fugazmente por nós — e isto é tão verdadeiro para o pensamento de uma época como para o de um indivíduo. No Budismo, o pensamento é designado por “o fluxo de vida-e-morte”. É importante, a este respeito, distinguir o papel dos pensamentos transitórios do dos conceitos fixos. Ideias aleatórias são relativamente inócuas, mas ideologias, crenças, opiniões e pontos de vista — para não falar do conhecimento factual acumulado desde o nascimento (ao qual nos apegamos) — são as sombras que obscurecem a luz da verdade.

Enquanto os ventos do pensamento continuarem a perturbar a água da nossa Natureza-Si, não podemos distinguir a verdade da não-verdade. É imperativo, portanto, que esses ventos sejam acalmados. Uma vez que abrandem, as ondas baixam, a turvação esclarece-se, e percebemos diretamente que a lua da verdade nunca deixou de brilhar. O momento de tal realização é *kenshō*, isto é, iluminação: a apreensão da verdadeira substância da nossa Natureza-Si. Ao contrário dos conceitos morais e filosóficos, que são variáveis, a visão verdadeira é imperecível. Agora, pela primeira vez, podemos viver com paz interior e dignidade, livres de perplexidade e inquietação, e em harmonia com o nosso ambiente.

Falei-vos brevemente sobre estas matérias, mas espero ter conseguido transmitir-vos a importância do *zazen*. Falemos agora de prática.

O primeiro passo é escolher uma sala sossegada onde se possa sentar. Estenda um tapete ou almofada relativamente macia, com cerca de três pés quadrados, e por cima coloque uma pequena almofada circular com cerca de um pé de diâmetro para se sentar, ou use uma almofada quadrada dobrada ao meio, ou mesmo um cobertor dobrado ou enrolado. De preferência, não se deve usar calças nem meias, pois isso interfere com o cruzar das pernas e a colocação dos pés. Por várias razões, o melhor é sentar-se na postura de lótus completa.

Para se sentar em lótus completa, coloca-se o pé da perna direita sobre a coxa esquerda e o pé da perna esquerda sobre a coxa direita. O ponto principal deste modo de sentar é que, ao estabelecer uma base ampla e sólida com as pernas cruzadas e ambos os joelhos a tocar no tapete, se alcançam repouso e estabilidade absoluta. Quando o corpo está imóvel, os pensamentos não são agitados pela atividade física, e a mente é mais facilmente aquietada.

Se tiver dificuldade em sentar-se em lótus completa por causa da dor, sente-se em meia-lótus, que se faz colocando o pé da perna esquerda sobre a coxa direita e a perna direita sob a coxa esquerda. Para aqueles que não estão habituados a sentar-se de pernas cruzadas, mesmo esta posição pode não ser fácil de manter. Provavelmente acharão difícil manter os dois joelhos apoiados no tapete e terão de empurrar um ou ambos para baixo repetidas vezes até que aí permaneçam. Tanto na meia-lótus como no lótus completo, o pé que fica por cima pode ser trocado quando as pernas se cansarem.

Para aqueles que consideram ambas estas posições tradicionais de *zazen* agudamente desconfortáveis, uma posição alternativa é a tradicional japonesa de se sentar sobre os calcanhares e as barrigas das pernas. Esta pode ser mantida por mais tempo se se colocar uma almofada entre os calcanhares e as nádegas. Uma vantagem desta postura é que as costas podem ser mantidas eretas com facilidade. Contudo, se todas estas posições se revelarem demasiado dolorosas, pode usar uma cadeira.[32]

De seguida, descanse a mão direita no colo, palma voltada para cima, e coloque a mão esquerda, também com a palma para cima, por cima da palma direita. Toque levemente com as pontas dos polegares uma na outra, de modo a formar um círculo achatado com as palmas e os polegares. O lado direito do corpo é o lado ativo; o esquerdo, o passivo. Assim, durante a prática reprimimos o lado ativo colocando o pé esquerdo e a mão esquerda sobre os membros direitos, como ajuda para alcançar o mais alto grau de tranquilidade. Se, contudo, observar uma figura do Buda, notará que a posição destes membros é exatamente o inverso. O significado disso é que um Buda, ao contrário de nós, está ativamente empenhado na tarefa da libertação.

Depois de cruzar as pernas, incline-se para a frente de modo a projetar as nádegas para trás; depois, lentamente, traga o tronco para uma posição ereta. A cabeça deve estar direita; vista de perfil, as orelhas devem ficar alinhadas com os ombros e a ponta do nariz alinhada com o umbigo. A parte superior do corpo, a partir da cintura, deve ser leve, sem pressão nem tensão.[33] Mantenha os olhos abertos e a boca fechada. A ponta da língua deve tocar levemente a parte de trás dos dentes superiores. Se fechar os olhos, cairá num estado embotado e sonhador. O olhar deve estar baixo, sem se fixar em nada em particular, mas tenha cuidado para não inclinar a cabeça para a frente. A experiência mostra que a mente está mais quieta — com menos fadiga ou tensão — quando os olhos estão nesta posição baixa.

A coluna vertebral deve estar ereta em todo o momento. Esta advertência é importante. Quando o corpo se abate, não só se exerce pressão indevida sobre os órgãos internos, interferindo com o seu funcionamento livre, como as vértebras, ao comprimirem nervos, podem causar um tipo ou outro de tensão. Como corpo e mente são um, qualquer perturbação das funções fisiológicas envolve inevitavelmente a mente e, assim, diminui a sua clareza e

unidirecionalidade, que são essenciais para uma concentração eficaz. Do ponto de vista puramente psicológico, uma postura ereta rígida, “de varapau”, é tão indesejável quanto uma postura derrubada: a primeira nasce do orgulho inconsciente e a segunda da abjeção; e, como ambas se enraízam no ego, ambas são igualmente um obstáculo à iluminação.

Tenha cuidado em manter a cabeça ereta; se se inclinar para a frente, para trás ou para um lado e aí ficar por um período apreciável, pode provocar um torcicolo.

Quando tiver estabelecido uma postura correta, inspire profundamente, sustenha por um instante e depois expire devagar e silenciosamente. Repita isto duas ou três vezes, respirando sempre pelo nariz. Depois, respire naturalmente. Quando se habituar a esta rotina, bastará uma respiração profunda no início. A partir daí, respire naturalmente, sem tentar manipular a respiração. Agora incline o corpo primeiro para a direita, tanto quanto conseguir, e depois para a esquerda, cerca de sete ou oito vezes, em arcos amplos no início e depois mais pequenos, até que o tronco, naturalmente, venha repousar ao centro.

Está agora pronto para concentrar a mente.[34] Existem muitos bons métodos de concentração legados pelos nossos predecessores no Zen. O mais fácil para principiantes é contar as inspirações e expirações. O valor deste exercício reside no facto de excluir todo o raciocínio e pôr em repouso a mente discriminativa. Assim, as ondas do pensamento acalmam-se e alcança-se gradualmente a unidirecionalidade da mente. Para começar, conte tanto as inspirações como as expirações. Quando inspira, concentre-se em “um”; quando expira, em “dois”; e assim sucessivamente até dez. Depois, volta a “um” e conta novamente até dez, continuando como antes. Se perder a conta, volte a “um”. É tão simples quanto isso.

Como já referi, os pensamentos fugazes que naturalmente flutuam na mente não são, em si mesmos, um impedimento. Infelizmente, isto não é geralmente reconhecido. Mesmo entre japoneses que praticam Zen há cinco anos ou mais, há muitos que entendem mal a prática Zen como sendo uma paragem da consciência. Há, de facto, um tipo de *zazen* que visa exatamente isso,[35] mas não é o *zazen* tradicional do Budismo Zen.

Deve compreender que, por mais intensamente que conte a respiração, continuará a perceber o que está no seu campo de visão, pois os olhos estão abertos, e continuará a ouvir os sons normais à sua volta, já que os ouvidos não estão tapados. E, como o cérebro também não está a dormir, diversas formas de pensamento irão dartajar pela sua mente. Ora, elas não impedirão nem diminuirão a eficácia do *zazen* a menos que, avaliando-as como “boas”, se agarre a elas ou, decidindo que são “más”, tente travá-las ou eliminá-las. Não deve considerar quaisquer perceções ou sensações como uma obstrução ao

zazen, nem deve perseguir nenhuma delas. Sublinho isto. “Perseguir” significa simplesmente que, no ato de ver, o olhar se demora nos objetos; no curso de ouvir, a atenção se fixa nos sons; e, no processo de pensar, a mente adere às ideias. Se se deixar distrair desta maneira, a concentração na contagem da respiração ficará comprometida. Em resumo: deixe que os pensamentos aleatórios surjam e desapareçam como quiserem; não se demore neles nem tente expulsá-los; limite-se a concentrar toda a sua energia em contar as inspirações e expirações da respiração.

[32] Ver a secção IX para esboços de todas estas posturas, incluindo uma amplamente usada nos países budistas do Sudeste Asiático.
[33] O centro de gravidade do corpo-mente deve situar-se cerca de cinco centímetros abaixo do umbigo.
[34] Para informação adicional sobre a concentração da mente, ver p. 135.

Ao terminar um período de sentado, não se levante abruptamente; comece antes por balançar de um lado para o outro, primeiro com oscilações pequenas e depois com oscilações maiores, cerca de meia dúzia de vezes. Notará que os movimentos deste exercício são o inverso daqueles que faz quando inicia o *zazen*. Levante-se devagar e, em silêncio, caminhe à volta com os outros no que se chama *kinhin*, uma forma de *zazen* em caminhada.

O *kinhin* faz-se colocando o punho direito, com o polegar dentro, sobre o peito, e cobrindo-o com a palma esquerda, mantendo ambos os cotovelos em ângulo reto. Mantenha os braços em linha reta e o corpo ereto, com os olhos pousados num ponto a cerca de dois metros à frente dos pés. Ao mesmo tempo, continue a contar inspirações e expirações enquanto caminha lentamente à volta da sala. Comece a caminhar com o pé esquerdo e caminhe de tal modo que o pé “afunde” no chão, primeiro o calcanhar e depois os dedos. Caminhe com calma e regularidade, com compostura e dignidade. A caminhada não deve ser feita de forma distraída, e a mente deve estar tensa enquanto se concentra na contagem. É aconselhável praticar esta caminhada durante pelo menos cinco minutos após cada período de sentado de vinte a trinta minutos.

Deve pensar nesta caminhada como *zazen* em movimento. A forma de fazer *kinhin* difere consideravelmente entre Rinzai e Soto. Em Rinzai, a caminhada é rápida e enérgica; ao passo que, no Soto tradicional, é lenta e pausada — de facto, a cada respiração avança-se apenas uns quinze centímetros. O meu próprio mestre, Harada-roshi, defendia um passo algures entre estes dois, e é esse o método que temos praticado aqui. Além disso, na seita Rinzai a mão esquerda cobre a direita, enquanto no Soto ortodoxo é a mão direita que fica por cima. Harada-roshi considerava mais desejável o método Rinzai de colocar a mão esquerda por cima e, por isso, adotou-o no seu próprio ensino. Ora, embora esta caminhada alivie a rigidez nas pernas, esse alívio deve ser visto como um mero subproduto, e não como o objetivo

principal do *kinhin*. Assim, aqueles que estão a contar a respiração devem continuar a fazê-lo durante o *kinhin*, e aqueles que estão a trabalhar um *kōan* devem prosseguir com ele.

Isto conclui a primeira palestra. Continuem a contar a respiração como vos instruí até voltarem a estar diante de mim.

2

PRECAUÇÕES A OBSERVAR NO ZAZEN

Nesta segunda palestra vou alterar ligeiramente o vosso exercício de respiração. Esta manhã disse-vos para contar “um” ao inspirar e “dois” ao expirar. Daqui em diante quero que contem “um” apenas na expiração, de modo que uma respiração completa [inspiração e expiração] seja “um”. Não se preocupem em contar as inspirações; contem apenas “um”, “dois”, “três” e assim por diante, na expiração.

É aconselhável fazer *zazen* voltado para uma parede, uma cortina ou algo semelhante. Não se sentem demasiado longe da parede nem com o nariz encostado a ela; a distância ideal é de dois a três pés. Do mesmo modo, não se sentem onde tenham uma vista ampla, porque distrai, nem onde olhem para uma paisagem agradável, que vos tentará a interromper o *zazen* para a admirar. A este respeito, lembrem-se de que, embora os vossos olhos estejam abertos, na realidade não estão a tentar ver. Por todas estas razões, é mais prudente sentar-se voltado para uma parede. Contudo, se estiverem a fazer *zazen* formalmente num templo Rinzai, não terão escolha senão sentar-se voltados uns para os outros, pois esse é o costume estabelecido nessa seita.

No início, se possível, escolham uma sala que seja silenciosa e também limpa e arrumada, uma que possam considerar especial. Pode perguntar-se se é satisfatório fazer *zazen* numa cama, desde que o quarto esteja limpo e livre de ruído. Para a pessoa saudável comum, a resposta é não; há inúmeras razões pelas quais é difícil manter a mente na tensão adequada numa cama. Uma pessoa acamada, claro, não tem alternativa.

Provavelmente descobrirão que sons naturais, como os de insetos, pássaros ou água a correr, não vos perturbarão; nem o fará o tique-taque rítmico de um relógio, nem o ronronar de um motor. Ruídos súbitos, porém — como o estrondo de um jato — são bruscos e perturbadores. Sons rítmicos, no entanto, podem ser aproveitados. Um aluno meu chegou efetivamente à iluminação usando o som constante da debulha do arroz enquanto fazia *zazen*. Os sons mais desagradáveis são os das vozes humanas, quer ouvidas diretamente quer através da rádio ou da televisão. Quando começarem o *zazen*, portanto, encontrem uma sala distante desses sons. Quando o vosso sentar amadurecer, porém, nenhum ruído vos perturbará.

Para além de manterem o quarto limpo e ordeiro, devem decorá-lo com flores e queimar incenso, pois isso, ao transmitir um sentido do puro e do sagrado, torna mais fácil relacionarem-se com o *zazen* e, assim, acalmar e unificar a mente mais rapidamente. Usem roupa simples e confortável, que vos dê um sentimento de dignidade e pureza. À noite é melhor não usar roupa de dormir; mas, se estiver calor e a alternativa for fazer *zazen* em pijama ou não o fazer de todo, então, por todos os meios, usem o pijama. Mas apresentem-se limpos e arranjados.

A sala não deve ser demasiado clara nem demasiado escura. Podem colocar uma cortina escura se houver luz a mais, ou usar uma pequena lâmpada elétrica se for de noite. O efeito de uma sala escura é o mesmo que fechar os olhos: embota tudo. A melhor condição é uma espécie de crepúsculo. Lembrem-se: o *zazen* budista não visa tornar a mente inativa, mas aquietá-la e unificá-la no meio da atividade.

Uma sala com bastante ar fresco, que não seja demasiado quente no Verão nem demasiado fria no Inverno, é o ideal. Castigar o corpo não é o propósito do *zazen*; por isso é desnecessário lutar com extremos de calor ou de frio. A experiência mostrou, no entanto, que se pode fazer melhor *zazen* quando se sente ligeiramente fresco; uma sala demasiado quente tende a dar sono. À medida que o vosso ardor pelo *zazen* se aprofundar, tornar-se-ão naturalmente indiferentes ao frio ou ao calor. Ainda assim, é sensato cuidar da saúde.

Falemos agora do melhor horário para o *zazen*. Para o praticante ávido e determinado, qualquer hora do dia e todas as estações do ano são igualmente boas. Mas para quem tem trabalho ou profissão, o melhor é de manhã ou à noite — ou, melhor ainda, ambos. Tentem sentar-se todas as manhãs, de preferência antes do pequeno-almoço, e mesmo antes de se deitarem à noite. Mas, se só puderem sentar-se uma vez — e devem sentar-se pelo menos uma vez por dia — terão de ponderar os méritos relativos da manhã e da noite. Cada um tem vantagens e desvantagens. Se descobrirem que tanto de manhã como à noite é igualmente bom e me perguntarem qual recomendo (porque só podem sentar-se uma vez por dia), eu diria de manhã, pelas seguintes razões: ninguém vem visitar-vos cedo de manhã, ao passo que à noite é provável que sejam interrompidos.

Além disso, de manhã — pelo menos na cidade — é muito mais silencioso do que à noite, pois há menos carros na rua. E ainda: de manhã estão descansados e um pouco famintos, o que vos coloca em boas condições para o *zazen*; à noite, quando estão cansados e já comeram, é provável que estejam mais embotados. Como é difícil fazer *zazen* de estômago cheio, é melhor, sendo principiante, não se sentar imediatamente após uma refeição. Antes de comer, porém, o *zazen* pode ser praticado com grande proveito. À

medida que o vosso zelo crescer, já não fará diferença quando se sentam — antes, depois ou mesmo durante uma refeição.

Quanto tempo deve durar cada sessão? Não há regra geral, pois varia conforme o grau de fervor e também a maturidade da prática. Para principiantes, é melhor um tempo mais curto. Se se sentarem devotamente cinco minutos por dia durante um mês ou dois, quererão aumentar para dez ou mais minutos à medida que o ardor cresce. Quando forem capazes de se sentar com a mente tensa durante, digamos, trinta minutos, sem dor nem desconforto, começarão a apreciar a sensação de tranquilidade e bem-estar induzida pelo *zazen* e desejarão praticar regularmente. Por estas razões, recomendo que os principiantes se sentem por períodos mais curtos.

Por outro lado, se se forçarem desde o início a sentar-se por períodos mais longos, a dor nas pernas pode bem tornar-se insuportável antes de adquirirem uma mente calma. Assim, rapidamente se cansarão do *zazen*, achando-o uma perda de tempo, ou estarão sempre a olhar para o relógio. No fim, acabarão por não gostar do *zazen* e deixarão de se sentar por completo. É o que acontece frequentemente. Ora, mesmo que se sentem apenas dez minutos por dia, podem compensar essa brevidade concentrando-se intensamente na contagem de cada respiração, aumentando assim a eficácia. Não devem contar de forma distraída ou mecânica, como se fosse uma obrigação.

Mesmo que sejam capazes de se sentar uma hora ou mais com uma sensação de serenidade requintada, é sensato limitar as sessões a períodos de cerca de trinta ou quarenta minutos cada. Em geral, não é aconselhável fazer *zazen* mais do que isso numa só sessão, pois a mente não consegue sustentar o seu vigor e tensão, e o valor do sentado diminui. Queiram ou não percebê-lo, ocorre uma diminuição gradual da intensidade concentrativa da mente. Por isso, é melhor alternar um período de sentado de trinta ou quarenta minutos com uma volta de *zazen* em caminhada. Seguindo este padrão, pode-se fazer *zazen* um dia inteiro ou até uma semana com bons resultados. Quanto mais tempo o *zazen* prossegue, porém, mais tempo deve ser dedicado ao *zazen* em caminhada.

De facto, pode-se acrescentar vantajosamente períodos de trabalho manual a esta rotina, como se faz no templo Zen desde tempos antigos. Escusado será dizer que devem manter a mente num estado de consciência clara durante esse trabalho manual e não permitir que ela se torne relaxada ou embotada.

Uma palavra sobre alimentação. É melhor comer não mais do que oitenta por cento da vossa capacidade. Um provérbio japonês diz que oito partes de um estômago cheio sustentam o homem; as outras duas sustentam o médico. O *Zazen Yōjinki* (*Precauções a Observar no Zazen*), compilado há cerca de

650 anos, diz que se deve comer dois terços da capacidade. Diz ainda que se devem escolher legumes nutritivos — naturalmente, comer carne não faz parte da tradição budista e era tabu quando o *Yōjinki* foi escrito — tais como batatas de montanha, sésamo, ameixas azedas, feijões pretos, cogumelos e a raiz de lótus; e recomenda também vários tipos de algas, que são altamente nutritivas e deixam um resíduo alcalino no corpo.

Ora, eu não sou autoridade em vitaminas, minerais ou calorias, mas é um facto que a maioria das pessoas hoje segue uma dieta que cria demasiado ácido no sangue, e um grande culpado, a este respeito, é a carne. Comam mais legumes do tipo mencionado, que têm um efeito alcalinizante. Antigamente existia uma dieta *yang-yin*. O *yang* era o alcalino e o *yin* o ácido, e os livros antigos advertiam que uma dieta não deveria ser nem demasiado *yang* nem demasiado *yin*. Substancialmente, é isto mesmo que vos acabo de dizer.

[35] *Shōjō Zen (ver p. 47).*

Chega um ponto no vosso sentar em que lampejos de compreensão acerca de vós mesmos irrompem na mente. Por exemplo, relações que antes eram incompreensíveis subitamente tornam-se claras, e problemas pessoais difíceis resolvem-se de um momento para o outro. Se não apontarem as coisas que querem recordar, isso pode incomodar-vos e, assim, interferir com a concentração. Por esta razão, quando se sentarem sozinhos, poderão querer manter ao vosso lado um lápis e um caderno.

3

VISÕES E SENSAÇÕES ILUSÓRIAS

Esta é a terceira palestra. Antes de começar, vou dar-vos um novo modo de concentração. Em vez de contarem as expirações, como até aqui, contem "um" na primeira inspiração, "dois" na inspiração seguinte, e assim por diante, até dez. Isto é mais difícil do que contar na expiração, porque toda a atividade mental e física se realiza na respiração expirada. Por exemplo, mesmo antes de se lançarem sobre a presa, os animais inspiram. Este princípio é bem conhecido no *kendō* e no *judō*, em que se ensina que, observando cuidadosamente a respiração do adversário, se pode antecipar o ataque.

Embora este exercício seja difícil, devem tentar praticá-lo como mais um meio de concentrar a mente. Até voltarem a estar diante de mim, devem concentrar-se em contar as inspirações, não em voz audível, mas apenas na mente. Não é aconselhável, porém, seguir esta prática por muito tempo. Se estiverem a praticar por vossa conta, uma semana será suficiente.

Makyo são os fenómenos — visões, alucinações, fantasias, revelações, sensações ilusórias — que quem pratica *zazen* é suscetível de experimentar numa determinada fase do seu sentar. *Ma* significa "demónio" e *kyō*, "o mundo objetivo". Assim, *makyo* são os fenómenos perturbadores, ou "diabólicos", que aparecem durante o *zazen*. Estes fenómenos não são, em si mesmos, maus. Tornam-se um obstáculo sério à prática apenas se a pessoa ignora a sua verdadeira natureza e fica enredada neles.

A palavra *makyo* usa-se tanto num sentido geral como num sentido específico. Num sentido amplo, toda a vida do homem comum não passa de um *makyo*. Até Bodhisattvas como Monju e Kannon, embora altamente desenvolvidos, ainda conservam em si vestígios de *makyo*; de outro modo, seriam Budas supremos, completamente livres de *makyo*. Quem se apega ao que realiza através do *satori* também ainda permanece no mundo do *makyo*. Portanto, como veem, há *makyo* mesmo depois da iluminação; mas não entraremos nesse aspeto do tema nestas palestras.

Num sentido específico, o número de *makyo* que podem aparecer é, de facto, ilimitado, variando conforme a personalidade e o temperamento de quem se senta. No sutra Ryōgon [*Śūraṅgama*], o Buda adverte para cinquenta tipos diferentes, mas, naturalmente, refere-se apenas aos mais comuns. Se participarem num *sesshin* de cinco a sete dias e se aplicarem com diligência, no terceiro dia é provável que experimentem *makyo* de diferentes graus de intensidade.

Para além dos que envolvem a visão, há inúmeros *makyo* relacionados com o tato, o olfato ou a audição, ou que por vezes fazem o corpo mover-se subitamente para um lado e para o outro, para a frente e para trás, inclinar-se para um lado, ou parecer afundar ou elevar-se. Não raramente, palavras irrompem de forma incontrolável ou, mais raramente, alguém imagina estar a sentir um perfume particularmente fragrante. Há mesmo casos em que, sem consciência deliberada, se escrevem coisas que acabam por se revelar profeticamente verdadeiras.

São muito comuns as alucinações visuais. Estão a fazer *zazen* de olhos abertos quando, de repente, as caneluras da esteira de palha à vossa frente parecem ondular como vagas. Ou, sem aviso, tudo pode ficar branco diante dos olhos — ou negro. Um nó na madeira de uma porta pode, de súbito, parecer um animal, um demónio, ou um anjo. Um discípulo meu via frequentemente máscaras — máscaras de demónios ou máscaras de bufões. Perguntei-lhe se alguma vez tivera alguma experiência especial com máscaras, e veio a descobrir-se que as tinha visto num festival em Kyushu, o extremo sul das principais ilhas do Japão, quando era criança. Outro homem que conheci foi profundamente perturbado na prática por visões do Buda e dos seus discípulos a caminharem à sua volta e a recitarem sutras; e só conseguiu

dissipar a alucinação saltando para um tanque de água gelada durante dois ou três minutos.

Muitos *makyo* envolvem a audição. Pode-se ouvir o som de um piano ou ruídos fortes, como uma explosão (que mais ninguém ouve), e até dar um salto. Um discípulo meu ouvia sempre o som de uma flauta de bambu enquanto fazia *zazen*. Tinha aprendido a tocar flauta de bambu muitos anos antes, mas já há muito a abandonara; ainda assim, o som vinha-lhe sempre quando se sentava.

No *Zazen Yōjinki* encontramos o seguinte sobre *makyo*: "O corpo pode sentir-se quente ou frio, ou como vidro, ou duro, ou pesado, ou leve. Isto acontece porque a respiração não está bem harmonizada [com a mente] e precisa de ser cuidadosamente regulada." Depois prossegue: "Pode-se experimentar a sensação de afundar ou flutuar, ou alternar entre a névoa e uma alerta aguda. O discípulo pode desenvolver a faculdade de ver através de objetos sólidos como se fossem transparentes, ou pode experimentar o próprio corpo como uma substância translúcida. Pode ver Budas e Bodhisattvas. Compreensões penetrantes podem surgir-lhe subitamente, ou passagens de sutras que eram particularmente difíceis de entender podem, de repente, tornar-se luminosamente claras. Todas estas visões e sensações anormais são apenas sintomas de uma perturbação que surge de um desajuste da mente com a respiração."

Outras religiões e seitas atribuem grande valor a experiências que envolvem visões de Deus ou deidades, ouvir vozes celestes, realizar milagres, receber mensagens divinas, ou tornar-se "purificado" por vários ritos e drogas. Na seita Nichiren, por exemplo, o devoto invoca alto e repetidamente o nome do *Sutra do Lótus*, acompanhado de movimentos vigorosos do corpo, e sente que assim se purgou das suas impurezas. Em graus variados, estas práticas induzem uma sensação de bem-estar; mas, do ponto de vista Zen, são todas estados anormais sem verdadeiro significado religioso e, portanto, apenas *makyo*.

Qual é a natureza essencial destes fenómenos perturbadores a que chamamos *makyo*? São estados mentais temporários que surgem durante o *zazen* quando a nossa capacidade de concentração se desenvolveu até certo ponto e a prática começa a amadurecer. Quando as ondas de pensamento que crescem e decrescem à superfície da mente são parcialmente acalmadas, elementos residuais de experiências passadas, "alojados" nos níveis mais profundos da consciência, vêm esporadicamente à superfície, trazendo a sensação de uma realidade maior ou ampliada. Os *makyo*, assim, são uma mistura do real e do irreal, não muito diferente dos sonhos comuns.

Tal como os sonhos geralmente não são lembrados por alguém em sono profundo, mas apenas quando está meio adormecido e meio acordado,

também os *makyo* não surgem àqueles que estão em concentração profunda, ou *samadhi*. Nunca se deixem tentar a pensar que estes fenómenos são reais ou que as visões em si tenham algum significado. Ter uma bela visão do Buda não significa que estejam mais perto de se tornarem Budas, tal como um sonho em que são milionários não significa que acordem mais ricos. Portanto, não há razão para se sentirem eufóricos com tais *makyo*. E, do mesmo modo, quaisquer monstros horríveis que vos apareçam não são motivo para alarme. Acima de tudo, não vos deixeis seduzir por visões do Buda ou de deuses a abençoar-vos ou a comunicar uma mensagem divina, nem por *makyo* que envolvam profecias que acabam por ser verdade. Isso é desperdiçar energias na busca tola do inconsequente.

Mas tais visões são certamente um sinal de que estão num ponto crucial do vosso sentar e de que, se se esforçarem até ao limite, poderão seguramente experimentar *kenshō*. A tradição afirma que até Shakyamuni Buda, pouco antes do seu próprio despertar, experimentou inúmeros *makyo*, aos quais chamou "demónios obstrutivos". Sempre que surgirem *makyo*, limitem-se a ignorá-los e continuem a sentar-se com todo o coração.

4

AS CINCO VARIEDADES DE ZEN

Vou agora enumerar os diferentes tipos de Zen. Se não aprenderem a distingui-los, é provável que errem em pontos decisivos, como: se o *satori* é ou não indispensável no Zen; se o Zen envolve a ausência completa de pensamento discursivo; e coisas do género. A verdade é que, entre os muitos tipos de Zen, há alguns profundos e outros superficiais; alguns que conduzem à iluminação e outros que não conduzem. Diz-se que, no tempo do Buda, existiam noventa ou noventa e cinco escolas de filosofia ou religião. Cada escola tinha o seu modo particular de Zen, e cada um era ligeiramente diferente dos outros.

Todas as grandes religiões abrangem alguma medida de Zen, uma vez que a religião precisa de oração e a oração precisa de concentração da mente. Os ensinamentos de Confúcio e Mêncio, de Lao-tzu e Chuang-tzu — todos estes contêm os seus próprios elementos de Zen. Na verdade, o Zen espalha-se por muitas atividades da vida, como a cerimónia do chá, o Nō, o *kendō*, o *judō*. No Japão, a partir da Restauração Meiji, há menos de cem anos, e até ao presente, surgiram vários ensinamentos e disciplinas com elementos de Zen. Entre outros, recordo o Sistema de Sentar Tranquilo de Okada e o Método de Cultivo da Mente e do Corpo de Emma. Recentemente, um tal Tempu Nakamura tem defendido com zelo uma forma de Yoga Zen indiano. Todos estes diferentes métodos de concentração — quase ilimitados em número — entram sob o título amplo de Zen.

Em vez de tentar especificá-los todos, vou discutir as cinco divisões principais do Zen, tal como classificadas por Keiho-zenji, um dos primeiros mestres Zen na China, cujas categorias considero ainda válidas e úteis. Exteriormente, estes cinco tipos de Zen quase não diferem. Pode haver pequenas variações na forma de cruzar as pernas, de dobrar as mãos, ou de regular a respiração, mas comuns a todos são três elementos básicos: uma postura sentada ereta, um controlo correto da respiração e a concentração (unificação) da mente. Os principiantes devem, no entanto, ter em mente que, na substância e no propósito, estes vários tipos apresentam diferenças distintas. Essas diferenças são cruciais quando vierem falar comigo individualmente para declarar a vossa aspiração, pois permitir-vos-ão definir claramente o vosso objetivo, para que eu possa atribuir-vos a prática apropriada a ele.

O primeiro destes tipos chamamo-lo *bompu*, ou “Zen comum”, em oposição aos outros quatro, cada um dos quais pode ser entendido como um tipo especial de Zen adequado aos fins particulares de diferentes indivíduos. O Zen *bompu*, estando livre de qualquer conteúdo filosófico ou religioso, é para qualquer pessoa e para toda a gente. É um Zen praticado puramente na crença de que pode melhorar tanto a saúde física como a mental. Como quase certamente não pode ter efeitos nocivos, qualquer um o pode empreender, quaisquer que sejam as crenças religiosas que porventura tenha — ou mesmo que não tenha nenhuma. O Zen *bompu* tende a eliminar doenças de natureza psicossomática e a melhorar a saúde em geral.

Através da prática do Zen *bompu* aprende-se a concentrar e a controlar a mente. À maioria das pessoas nem sequer ocorre tentar controlar a mente e, infelizmente, este treino básico foi sendo deixado de fora da educação contemporânea, por não fazer parte do que se chama a aquisição de conhecimentos. Contudo, sem ele, aquilo que aprendemos é difícil de reter, porque aprendemos de forma incorreta, desperdiçando muita energia no processo. Na verdade, ficamos praticamente incapacitados se não soubermos refrear os pensamentos e concentrar a mente. Além disso, ao praticarem este excelente modo de treino mental, descobrirão que se tornam cada vez mais capazes de resistir a tentações a que antes sucumbiam e de cortar apegos que há muito vos mantinham em cativeiro.

Seguem-se inevitavelmente um enriquecimento da personalidade e um fortalecimento do carácter, pois os três elementos básicos da mente — isto é, intelecto, sentimento e vontade — desenvolvem-se de forma harmoniosa. O sentar quietista praticado no Confucionismo parece ter enfatizado sobretudo estes efeitos da concentração da mente. No entanto, mantém-se o facto de que o Zen *bompu*, embora muito mais benéfico para o cultivo da mente do que a leitura de incontáveis livros de ética e filosofia, é incapaz de resolver o problema fundamental do homem e da sua relação com o universo. Porquê?

Porque não consegue atravessar a ilusão básica do homem comum de se ver como distintamente separado do universo.

O segundo dos cinco tipos de Zen chama-se *gedō*. *Gedō* significa literalmente “um caminho de fora” e implica, do ponto de vista budista, ensinamentos que não são budistas. Aqui temos um Zen relacionado com a religião e a filosofia, mas que ainda assim não é um Zen budista. O *yoga* hindu, o sentar quietista do Confucionismo, as práticas contemplativas do Cristianismo — tudo isto pertence à categoria do Zen *gedō*.

Outra característica do Zen *gedō* é que, muitas vezes, é praticado para cultivar vários poderes ou capacidades supranormais, ou para dominar certas artes fora do alcance do homem comum. Um bom exemplo disto é Tempu Nakamura, o homem que referi antes. Diz-se que consegue fazer as pessoas agir sem mexer um músculo ou dizer uma palavra. O objetivo do Método Emma é realizar proezas como caminhar descalço sobre lâminas afiadas de espadas, ou fixar pardais com o olhar de modo a que fiquem paralisados. Todas estas façanhas “milagrosas” são produzidas pelo cultivo de *joriki*, a força ou poder particular que surge com a prática esforçada da concentração mental, e de que falarei mais adiante com maior detalhe. Aqui limito-me a lembrar-vos que um Zen que visa unicamente o cultivo de *joriki* para tais fins não é Zen budista.

Outro objetivo pelo qual o Zen *gedō* é praticado é o renascimento em diversos céus. Certas seitas, como sabemos, praticam Zen para renascer no céu. Este não é o objetivo do Budismo Zen. Embora o budista Zen não discuta a ideia de vários estratos de céu nem a crença de que se possa renascer neles através da prática de dez tipos de atos meritórios, ele próprio não anseia por renascer no céu. As condições ali são demasiado agradáveis e confortáveis, e ele pode com demasiada facilidade ser afastado do *zazen*. Além disso, quando o seu mérito no céu se esgota, pode muito bem ir parar ao inferno. Por isso, os budistas Zen consideram preferível nascer no mundo humano e praticar *zazen* com o objetivo de, em última análise, se tornar um Buda.

Vou ficar por aqui e, na próxima palestra, concluirei os cinco tipos de Zen.

Acabo de vos falar dos dois primeiros tipos de Zen, a saber, *bompu* e *gedō*. Antes de avançar para os três tipos seguintes, vou dar-vos outro método de concentração: experienciar a respiração. Por agora, parem de contar as respirações e, em vez disso, concentrem-se intensamente em seguir as inspirações e expirações, procurando experienciá-las com clareza. Devem continuar este exercício até voltarem a estar diante de mim.

O terceiro tipo de Zen é *shōjō*, que significa literalmente “Pequeno Veículo”. Este é o veículo, ou ensinamento, que vos leva de um estado mental [ilusão] para outro [iluminação]. Chama-se pequeno porque foi concebido para transportar apenas o próprio. Podem compará-lo, talvez, a uma bicicleta. O grande veículo [Mahayana], por outro lado, é mais como um carro ou um

autocarro: leva também outros. Assim, *shōjō* é um Zen que olha apenas para a própria paz de espírito.

Aqui temos um Zen que é budista, mas não de acordo com o mais alto ensinamento do Buda. É antes um Zen expedito, para aqueles que não conseguem apreender o significado mais íntimo da iluminação do Buda, isto é, que a existência é um todo inseparável, cada um de nós abraçando o cosmos na sua totalidade. Sendo isto verdade, segue-se que não podemos alcançar uma paz de espírito genuína apenas buscando a nossa própria salvação, permanecendo indiferentes ao bem-estar dos outros.

Há, no entanto, aqueles — e alguns de vós que me escutam agora podem estar entre eles — que simplesmente não conseguem acreditar na realidade de um tal mundo. Por mais vezes que lhes ensinem que o mundo relativo de distinções e opostos a que se agarram é ilusório, produto de pontos de vista errados, não conseguem deixar de crer no contrário. Para essas pessoas, o mundo só pode parecer inerentemente mau, cheio de pecado, conflito e sofrimento, de matar e ser morto; e, no seu desespero, anseiam escapar dele.

A quarta classificação chama-se *daijō*, o Zen do Grande Veículo [Mahayana], e este é um Zen verdadeiramente budista, pois tem como propósito central *kenshō-godō*, isto é, ver a vossa natureza essencial e realizar o Caminho na vida diária. Para aqueles capazes de compreender o alcance da própria experiência de iluminação do Buda e que desejam romper a sua visão ilusória do universo e experienciar a Realidade absoluta, indiferenciada, o Buda ensinou este modo de Zen. O Budismo é essencialmente uma religião de iluminação. O Buda, após o seu despertar supremo, passou cerca de cinquenta anos a ensinar as pessoas a realizarem por si mesmas a sua Natureza-Si. Os seus métodos foram transmitidos de mestre para discípulo até ao presente. Assim, pode dizer-se que um Zen que ignora, nega ou diminui a iluminação não é verdadeiro Zen budista *daijō*.

Na prática do Zen *daijō*, o vosso objetivo, no início, é despertar para a vossa Verdadeira-natureza; mas, com a iluminação, percebem que o *zazen* é mais do que um meio para a iluminação — é a atualização da vossa Verdadeira-natureza. Neste tipo de Zen, cujo objeto é o despertar (*satori*), é fácil cair no erro de encarar o *zazen* como simples meio. Um professor sábio, porém, indicará desde o começo que o *zazen* é, na verdade, a actualização da natureza búdica inata e não apenas uma técnica para alcançar a iluminação. Se o *zazen* não fosse mais do que tal técnica, seguir-se-ia que, depois do *satori*, o *zazen* seria desnecessário. Mas, como o próprio Dōgen-zenji salientou, acontece precisamente o inverso: quanto mais profundamente experimentais o *satori*, mais percebeis a necessidade da Prática.[37]

[37] *Ver p. 293.*

O Zen *saijōjō*, o último dos cinco tipos, é o veículo mais elevado, a culminação e a coroa do Zen budista. Este Zen foi praticado por todos os Budas do passado — a saber, Shakyamuni e Amida[38] — e é a expressão da Vida Absoluta, a vida na sua forma mais pura. É o *zazen* que Dōgen-zenji sobretudo defendia, e não envolve luta por *satori* nem por qualquer outro objetivo. Chamamos-lhe *shikan-taza*, e dele falarei com maior detalhe numa palestra posterior. Nesta prática mais alta, meios e fim fundem-se. O Zen *daijō* e o Zen *saijōjō* são, de facto, complementares.

A seita Rinzai coloca o *daijō* acima e o *saijōjō* abaixo, enquanto a seita Soto faz o inverso. No *saijōjō*, quando corretamente praticado, sentais com a convicção firme de que o *zazen* é a atualização da vossa Verdadeira-natureza imaculada e, ao mesmo tempo, sentais em plena fé de que chegará o dia em que, exclamando "Ah, é isto!", realizareis inequivocamente essa Verdadeira-natureza. Portanto, não precisais de procurar conscientemente a iluminação.

Hoje, muitos na seita Soto sustentam que, como todos somos Budas por natureza, o *satori* é desnecessário. Um erro tão grosseiro reduz o *shikan-taza*, que propriamente é a forma mais alta de sentado, a nada mais do que Zen *bompu*, o primeiro dos cinco tipos.

Isto completa a minha exposição das cinco variedades de Zen; mas, se agora não vos falar dos três objetivos do *zazen*, a minha apresentação destes cinco tipos, especialmente dos dois últimos, ficará incompleta.

5

OS TRÊS OBJETIVOS DO ZAZEN

Os objetivos do *zazen* são três: 1) desenvolvimento do poder de concentração (*joriki*), 2) despertar do *satori* (*kenshō-godō*), e 3) actualização do Caminho Supremo na nossa vida diária (*mujōdō no taigen*). Estes três formam uma unidade inseparável, mas, para fins de exposição, sou obrigado a tratá-los separadamente.

Joriki, o primeiro, é o poder ou força que surge quando a mente foi unificada e trazida à unidirecionalidade na concentração do *zazen*. Isto é mais do que a capacidade de concentração no sentido habitual da palavra. É um poder dinâmico que, uma vez mobilizado, nos permite, mesmo nas situações mais súbitas e inesperadas, agir instantaneamente, sem parar para "juntar os sentidos", e de um modo inteiramente apropriado às circunstâncias. Quem desenvolveu *joriki* já não é escravo das suas paixões, nem está à mercê do ambiente. Sempre no comando de si mesmo e das circunstâncias da sua vida, consegue mover-se com perfeita liberdade e equanimidade. O cultivo de certos poderes supranormais também se torna possível graças ao *joriki*, assim como o estado em que a mente se torna como água límpida e imóvel.

Os dois primeiros dos cinco tipos de Zen de que vos falei dependem inteiramente do *joriki*. Ora, embora o poder do *joriki* possa ser aumentado indefinidamente pela prática regular, ele recua e acaba por desaparecer se negligenciarmos o *zazen*. Mas, embora seja verdade que muitos poderes extraordinários fluem do *joriki*, ainda assim, só por ele não conseguimos cortar as raízes da nossa visão ilusória do mundo.

A mera força de concentração não basta para os tipos mais elevados de Zen; concomitantemente, tem de haver o despertar do *satori*. Num documento pouco conhecido transmitido pelo Patriarca Sekitō Kisen, fundador de uma das primeiras seitas Zen, lê-se o seguinte: "Na nossa seita, a realização da natureza búdica — e não a mera devoção ou força de concentração — é o que é primordial."

O segundo objetivo é *kenshō-godō*: ver a vossa Verdadeira-natureza e, ao mesmo tempo, ver a natureza última do universo e de "todas as dez mil coisas" nele. É a realização súbita de que "Eu fui completo e perfeito desde o princípio. Que maravilha, que milagre!" Se for verdadeiro *kenshō*, a sua substância será sempre a mesma para quem quer que o experiencie, seja o Buda Shakyamuni, o Buda Amida, ou qualquer um de vós reunidos neste templo. Mas isto não significa que todos possamos experienciar *kenshō* no mesmo grau, pois há grandes diferenças na clareza, na profundidade e na completude da experiência. Para ilustrar, imaginem uma pessoa cega desde o nascimento que começa gradualmente a recuperar a visão. No início, vê muito vagamente, de forma escura, e apenas os objetos próximos…

[38] Ver "Amida" na secção X.

À medida que a sua visão melhora, passa a conseguir distinguir coisas a cerca de um metro de distância, depois objetos a dez metros, depois a cem metros, até que finalmente consegue reconhecer qualquer coisa até mil metros. Em cada uma destas fases, o mundo fenomenal que ele vê é o mesmo, mas as diferenças na clareza e na precisão da sua visão desse mundo são tão grandes como as que existem entre a neve e o carvão.

TRÊS OBJETIVOS DO ZAZEN

Assim acontece com as diferenças de clareza e profundidade das nossas experiências de *kensho*.

O último dos três objetivos é *mujodo no taigen*, a atualização do Caminho Supremo em todo o nosso ser e nas nossas atividades quotidianas. Neste ponto, não distinguimos o fim dos meios. *Saijojo*, de que falei como o quinto e mais elevado dos cinco tipos de Zen, corresponde a este estádio. Quando te sentas de forma empenhada e sem ego, de acordo com as instruções de um professor competente — com a mente plenamente consciente, mas tão livre de

pensamentos como uma folha de papel branco puro está livre de qualquer mancha — dá-se um desabrochar da tua natureza de Buda intrinsecamente pura, quer tenhas tido *satori* ou não. Mas o que aqui deve ser sublinhado é que só com o verdadeiro despertar apreendes diretamente a verdade da tua natureza de Buda e percebes que *saijojo*, o tipo mais puro de Zen, não é diferente daquele praticado por todos os Budas.

A prática do Zen budista deve abranger estes três objetivos, pois estão inter-relacionados. Existe, por exemplo, uma ligação essencial entre *joriki* e *kensho*. *Kensho* é "a sabedoria naturalmente associada ao *joriki*", que é o poder que surge da concentração. O *joriki* está ligado ao *kensho* de outra forma ainda. Muitas pessoas talvez nunca consigam atingir o *kensho* se não tiverem primeiro cultivado uma certa quantidade de *joriki*, pois, caso contrário, poderão sentir-se demasiado inquietas, nervosas e desconfortáveis para perseverar no *zazen*. Além disso, sem serem fortalecidos pelo *joriki*, uma única experiência de *kensho* não terá um efeito apreciável na tua vida e esvanecer-se-á como uma simples memória. Pois, embora através da experiência de *kensho* tenhas apreendido a unidade subjacente do cosmos com o olho da Mente, sem *joriki* és incapaz de agir com a força total do teu ser sobre aquilo que a tua visão interior te revelou.

Do mesmo modo, existe uma interligação entre o *kensho* e o terceiro destes objetivos, *mujodo no taigen*. O *kensho*, quando se manifesta em todas as tuas acções, é *mujodo no taigen*. Com a iluminação perfeita (*anuttara samyak-sambodhi*), compreendemos que a nossa conceção do mundo como dual e antagónica é falsa e, com base nesta realização, revela-se o mundo da Unidade, da verdadeira harmonia e da paz.

A escola Rinzai tende a fazer do despertar do *satori* o objetivo final do sentar-se, passando por alto o *joriki* e o *mujodo no taigen*. Assim, a necessidade de prática contínua após a iluminação é minimizada, e o estudo dos *koans*, por não ser sustentado pelo *zazen* e por estar pouco relacionado com a vida quotidiana, torna-se essencialmente um jogo intelectual em vez de um meio para ampliar e fortalecer a iluminação.

Por outro lado, embora a prática defendida atualmente nos meios oficiais da escola Soto enfatize o *mujodo no taigen*, na prática ela reduz-se a pouco mais do que a acumulação de *joriki*, o qual, como referi anteriormente, "vaza" ou regride e acaba por desaparecer se o *zazen* não for praticado regularmente. A afirmação hoje corrente na escola Soto de que o *kensho* é desnecessário e de que basta levar a cabo as atividades quotidianas com a Mente do Buda é enganadora, pois sem *kensho* nunca se pode realmente saber o que é essa Mente-Buda.

Estes desequilíbrios em ambas as escolas, nos tempos recentes, infelizmente prejudicaram a qualidade do ensino do Zen.

Com isto conclui-se a discussão dos três objetivos do *zazen*.

6

INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

Continua a praticar o exercício que te dei da última vez, nomeadamente concentrar-te na respiração de entrada e de saída, procurando experienciar cada respiração com clareza.

Esta palestra tratará do *dokusan* (instrução individual), que é o tempo reservado para apresentar em privado ao *roshi* todos os problemas relacionados com a prática. Esta tradição de ensino individual começou com o venerável Shakyamuni e continuou ininterruptamente até hoje. Sabemo-lo porque um dos grandes mestres do Tendai, Chisha-daishi, na sua sistematização de todos os sutras em Oito Ensinamentos e Cinco Períodos, enumera o Ensinamento Secreto, que corresponde ao *dokusan*.

Sem esta orientação individual, não podemos dizer que a nossa prática de *zazen* seja autêntica. Infelizmente, desde o período Meiji, há quase cem anos, o *dokusan* praticamente desapareceu na escola Soto, continuando apenas na tradição Rinzai. Se compararmos o *zazen* a uma viagem em que alguns começam rapidamente e depois abrandam, outros começam devagar e mais tarde aceleram o passo, alguns acham uma fase da viagem mais perigosa do que outra, e todos transportam diferentes cargas de bagagem (isto é, ideias preconcebidas), podemos começar a compreender porque é que a orientação individual no *dokusan* é indispensável.

Pode perguntar-se porque é necessário manter o *dokusan* em segredo. Uma vez que nada de imoral está envolvido, porque não pode ser aberto e público? Antes de mais, porque somos pessoas comuns, com ego, e na presença de outros tendemos a apresentar-nos como melhores do que realmente somos. Não conseguimos expor a nossa alma e ficar, por assim dizer, nus. Do mesmo modo, hesitamos em dizer toda a verdade com receio de sermos ridicularizados. Ou, se o *roshi* nos repreende usando linguagem dura, ficamos mais preocupados com o efeito disso nos outros do que em escutá-lo de mente aberta.

Há ainda outra razão para a privacidade no *dokusan*. Após a tua primeira experiência de *kensho*, passas de *koan* em *koan* à medida que a tua compreensão se aprofunda e, se outros estivessem presentes quando demonstrasses esses *koans*, ouvindo as respostas do *roshi*, poderiam pensar: “Ah, então é esta a resposta!”, sem compreender plenamente o significado do *koan*. Obviamente, isso prejudicaria a sua prática, pois em vez de chegarem à sua própria realização e a apresentarem ao *roshi*, recordar-se-iam de que esta era uma resposta aceitável e aquela não, e assim, em detrimento próprio, a

prática de *koans* degeneraria em mera intelecção. Por estas razões, deves permanecer em silêncio quando te perguntam sobre um *koan* que o questionador ainda não ultrapassou. Conversas irresponsáveis podem levar a outras consequências prejudiciais. Podem espalhar-se rumores, por exemplo, de que alguém é brutalmente espancado no *dokusan*, dando ao Zen uma reputação injustamente negativa. Por isso, não discutas os teus *koans* com ninguém, nem sequer com os teus melhores amigos ou membros da tua família.

É precisamente esta violação do segredo que outrora rodeava o sistema de *koans* que provocou uma deterioração constante do ensino Rinzai. O que vou dizer não se aplica aos leigos, que geralmente são sérios na sua prática. Mas nos mosteiros, onde há monges que ressentem todo o treino, estando ali apenas para cumprir o período exigido para herdar o sacerdócio residente de um templo, este problema torna-se grave. Em mosteiros onde a disciplina é deficiente, um monge mais velho dirá muitas vezes a um mais novo: “Em que *koan* estás a trabalhar?” Quando lhe dizem qual é, o mais velho pergunta: “Compreende-lo?” “Não.” “Muito bem, eu digo-te a resposta”, diz o monge mais velho, “e tu compras-me uns bolos em troca.”

O *roshi* consegue perceber se a resposta é autêntica ou não, mas se por alguma razão ele próprio se torna indiferente, pode aceitar uma resposta que não é do próprio monge. Esta prática pode não ser particularmente prejudicial se esse monge passar apenas dois ou três anos num mosteiro antes de se tornar sacerdote residente de um templo, pois as suas funções aí não exigirão que avalie o *kensho* de outros. Mas pode acontecer que não haja vaga quando conclui esse treino mínimo, permanecendo então no mosteiro talvez oito ou dez anos, passando por todo o sistema de *koans* com respostas que não são suas. Finalmente, como é costume na escola Rinzai quando se completam todos os *koans*, recebe o título de professor. Desta forma, alguém sem verdadeira compreensão torna-se “qualificado” para orientar outros. Esta prática insidiosa está a minar o ensino do Zen. Os estudiosos da escola Soto que estudam o Zen academicamente atacam justificadamente o sistema de *koans* precisamente por estas razões.

O ponto seguinte diz respeito às perguntas que são apropriadas durante o *dokusan*. Todas as perguntas devem relacionar-se com problemas que surjam diretamente da tua prática. Isto exclui naturalmente problemas pessoais. Podes sentir que a privacidade do *dokusan* oferece uma excelente oportunidade para discutir questões pessoais ou teóricas, mas deves ter em mente que há outros à espera e que, se abordares problemas que não os da tua prática, estás a prejudicá-los. Podes, legitimamente, perguntar sobre o teu estômago, por exemplo, se está a fazer ruídos, ou sobre dores de dentes que te impedem de comer, ou sobre visões que possas estar a experimentar. Não deves, porém, perguntar sobre doutrina budista, filosofia comparada ou a diferença entre um

sutra e outro. Podes perguntar qualquer coisa desde que surja diretamente da tua prática.

O procedimento para um novo estudante é fazer uma oferta monetária ao *roshi* antes de participar no *dokusan*. Porquê, pode perguntar-se, toda esta formalidade? O *dokusan*, não é demais enfatizá-lo, não é um assunto frívolo. Embora todos sejam livres de praticar *zazen* e de ouvir os comentários do *roshi* no *sesshin*, o carácter essencial do *dokusan* é a formação de um vínculo cármico entre professor e discípulo, cujo significado é profundo no Budismo. O *dokusan* não deve, portanto, ser encarado levianamente. Além disso, uma vez que o que se passa entre o *roshi* e o estudante no *dokusan* diz respeito a problemas de natureza profunda e última, apenas a verdade deve ser dita entre ambos. Muitas vezes, em encontros públicos, hesita-se em dizer coisas que possam ofender outros, mas não é assim no *dokusan*, onde a verdade absoluta deve sempre prevalecer. Por estas razões, as formalidades que estabelecem esta relação não devem ser descuradas.

É apropriado usar vestuário cerimonial no *dokusan*, mas como hoje em dia isso não é exigido, podes usar qualquer coisa que seja apresentável. Quando o *dokusan* é anunciado, toma lugar na fila atrás do sino, fora da sala de *zazen*. Quando chegar a tua vez e ouvires o meu sino de mão, toca duas vezes o sino à tua frente e vem para esta sala. Não deves entrar a correr, pois isso causaria confusão e não estarias num estado de espírito adequado para beneficiar do *dokusan*. Também não deves entrar de forma arrastada, pois há outros à espera. Originalmente, era costume fazer três prostrações à entrada, três em frente ao *roshi* e mais três à saída, mas hoje isso foi abreviado para três prostrações no total, uma em cada um dos locais mencionados.

Ao fazeres as prostrações, deves tocar no tatami com a testa, com as mãos estendidas à frente da cabeça, palmas viradas para cima. Depois, dobrando os braços pelos cotovelos, eleva as mãos, com as palmas voltadas para cima, alguns centímetros acima da cabeça. Este gesto de receber os pés — os membros mais humildes do corpo do Buda — simboliza a humildade e a aceitação grata, na tua vida, do Caminho do Buda. A menos que tenhas submergido o teu ego, não consegues fazê-lo. Tem presente que o *roshi* não é apenas um representante do Buda, mas ocupa efetivamente o seu lugar. Ao fazeres estas prostrações, estás de facto a prestar homenagem ao Buda, como se ele próprio ali estivesse sentado, e ao Dharma.

Em seguida, coloca-te a cerca de trinta centímetros à minha frente e anuncia a natureza da tua prática. Limita-te a dizer: “Estou a contar as respirações”, “Estou a praticar Mu” ou “Estou a praticar *shikan-taza*”. Faz as perguntas que tiveres de forma breve e direta. Se eu tiver algo a dizer-te, fá-lo-ei depois de terminares. Mas não entres e percas tempo a pensar no que dizer; lembra-te de que há outros à espera para me verem. O toque deste sino é o

sinal para te curvares e saíres. Depois disso, se te lembrares de algo, terás de o trazer no *dokusan* seguinte, porque a pessoa seguinte já estará a entrar.

7

SHIKAN-TAZA

Até agora tens-te concentrado na respiração, procurando experimentar vividamente a inspiração apenas como inspiração e a expiração apenas como expiração. A seguir, quero que experimentes *shikan-taza*, que irei descrever em pormenor.

Não é habitual nem desejável mudar tão rapidamente entre exercícios diferentes, mas segui este percurso para te dar uma amostra dos vários modos de concentração. Depois de concluídas estas palestras introdutórias e quando vieres falar comigo individualmente, atribuir-te-ei uma prática que corresponda à natureza da tua aspiração, bem como ao grau da tua determinação.

Esta palestra tratará do *shikan-taza*. *Shikan* significa “nada mais do que” ou “apenas”; *ta* significa “atingir” e *za*, “sentar”. Assim, *shikan-taza* é uma prática em que a mente está intensamente envolvida em apenas sentar-se.

Neste tipo de *zazen*, é muito fácil que a mente, não sendo apoiada por auxiliares como a contagem da respiração ou um *koan*, se distraia. Por isso, a atitude correta da mente torna-se duplamente importante. No *shikan-taza*, a mente deve ser calma, sem pressa, mas ao mesmo tempo firmemente assente ou solidamente composta, como o Monte Fuji, por assim dizer. Contudo, deve também estar alerta, esticada, como a corda tensa de um arco. Assim, o *shikan-taza* é um estado elevado de consciência concentrada, em que não se está nem tenso nem apressado, e certamente nunca relaxado. É a mente de alguém que enfrenta a morte.

Imaginemos que estás envolvido num duelo de esgrima do tipo que antigamente tinha lugar no Japão. Ao enfrentares o teu adversário, estás incessantemente vigilante, firme, pronto. Se relaxasses a tua atenção nem que fosse por um instante, serias imediatamente abatido. Junta-se uma multidão para assistir ao combate. Como não és cego, vê-la pelo canto do olho, e como não és surdo, ouve-la. Mas em momento algum a tua mente é capturada por essas impressões sensoriais.

Este estado não pode ser mantido por muito tempo — de facto, não deves praticar *shikan-taza* por mais de meia hora de cada vez. Após trinta minutos, levanta-te e anda um pouco em *kinhin*, retomando depois a posição sentada. Se estiveres realmente a praticar *shikan-taza*, em meia hora estarás a suar, mesmo no Inverno, numa sala sem aquecimento, devido ao calor gerado por esta concentração intensa. Quando te sentas durante demasiado tempo, a

mente perde vigor, o corpo cansa-se e o esforço torna-se menos proveitoso do que se tivesses limitado a prática a períodos de trinta minutos.

Em comparação com um espadachim inexperiente, um mestre usa a espada sem esforço. Mas nem sempre foi assim, pois houve um tempo em que teve de se esforçar ao máximo, devido à sua técnica imperfeita, para preservar a vida. Com o *shikan-taza* não é diferente. No início, a tensão é inevitável, mas com a experiência este *zazen* tenso amadurece num sentar-se relaxado e, ainda assim, plenamente atento. E tal como um mestre espadachim, numa emergência, desembainha a espada sem esforço e ataca com total concentração, assim também o praticante experiente de *shikan-taza* se senta sem tensão, alerta e consciente. Mas não imagines, nem por um momento, que tal sentar-se possa ser alcançado sem uma prática longa e dedicada.

Com isto conclui-se a exposição sobre *shikan-taza*.

8

A PARÁBOLA DE ENYADATTA

Na segunda metade desta palestra abordarei a história de Enyadatta, que provém do sutra Ryogon (Surangama). Trata-se de uma parábola excecionalmente bela que, se refletires cuidadosamente sobre ela, esclarecerá muitos pontos obscuros do Budismo.

Diz-se que este acontecimento ocorreu no tempo do Buda. Se é verdadeiro ou lendário, não o posso afirmar. Em qualquer caso, Enyadatta era uma bela donzela que nada apreciava mais do que contemplar-se ao espelho todas as manhãs. Um dia, ao olhar para o espelho, não viu ali refletida a sua cabeça. Por que razão isso aconteceu precisamente nessa manhã, o sutra não o diz. Seja como for, o choque foi tão grande que ela entrou em pânico, correndo de um lado para o outro e exigindo saber quem lhe tinha roubado a cabeça. “Quem tem a minha cabeça? Onde está a minha cabeça? Morrerei se não a encontrar!”, gritava ela. Embora todos lhe dissessem: “Não sejas tola, a tua cabeça está nos teus ombros, onde sempre esteve”, ela recusava-se a acreditar. “Não, não está! Não, não está! Alguém deve tê-la roubado!”, gritava, continuando a sua busca frenética. Por fim, os amigos, julgando-a louca, arrastaram-na para casa e amarraram-na a um pilar para evitar que se magoasse.

O facto de ser amarrada pode ser comparado ao início da prática do *zazen*. Com a imobilização do corpo, a mente alcança um certo grau de tranquilidade. E embora continue distraída — como a mente de Enyadatta, presa à crença de que não tinha cabeça — o corpo fica agora impedido de dispersar as suas energias.

Pouco a pouco, os amigos mais próximos convenceram-na de que ela sempre tivera a cabeça, e gradualmente ela começou a acreditar nisso a meio. O seu subconsciente começou a aceitar o facto de que talvez estivesse iludida ao pensar que tinha perdido a cabeça.

O ato de Enyadatta receber o encorajamento dos amigos pode ser comparado a ouvir os comentários do *roshi* (*teisho*). Inicialmente, estes são difíceis de compreender, mas ao ouvi-los atentamente, deixando que cada palavra se infiltre no subconsciente, chega-se ao ponto de começar a pensar: "Será isto realmente verdade?… Não sei… Sim, deve ser."

De repente, um dos amigos deu-lhe uma forte pancada na cabeça, e ela, com dor e choque, gritou: "Ai!" "Essa é a tua cabeça! Aí está!", exclamou o amigo, e imediatamente Enyadatta percebeu que se iludira ao pensar que tinha perdido a cabeça, quando na verdade sempre a tivera.

Do mesmo modo, o choque no *zazen* tem um valor imenso. Ser sacudido fisicamente pelo bastão *kyosaku* ou verbalmente por um professor perspicaz, no momento certo — se for demasiado cedo, é ineficaz — pode conduzir à realização do Eu. O *kyosaku* não só é valioso para te estimular, como, quando atinges um estágio decisivo no teu *zazen*, uma pancada forte pode precipitar a tua mente para a consciência da sua verdadeira natureza — isto é, para a iluminação.

Quando isto aconteceu a Enyadatta, ela ficou tão exultante que correu de um lado para o outro exclamando: "Ah, consegui! Afinal tenho a minha cabeça! Estou tão feliz!"

Este é o arrebatamento do *kensho*. Se a experiência for genuína, não consegues dormir durante duas ou três noites, tal é a alegria. Ainda assim, trata-se de um estado semi-louco. Alegrar-se por encontrar uma cabeça que sempre se teve é, no mínimo, estranho. E não é menos estranho rejubilar com a descoberta da tua Natureza Essencial, da qual nunca estiveste separado. O êxtase é suficientemente real, mas o teu estado mental não pode ser considerado natural até que te tenhas libertado por completo da noção: "Eu tornei-me iluminado." Marca bem este ponto, pois é frequentemente mal compreendido.

À medida que a sua alegria se dissipou, Enyadatta recuperou do seu estado semi-louco. Assim acontece com o *satori*. Quando o delírio da alegria se desvanece, levando consigo todos os pensamentos de realização, assentas numa vida verdadeiramente natural, e nada há de estranho nela. Até alcançares este ponto, porém, é impossível viver em harmonia com o ambiente ou prosseguir um caminho de verdadeira prática espiritual.

Irei agora indicar de forma mais específica o significado da primeira parte da história. Como a maioria das pessoas é indiferente à iluminação, ignora a

possibilidade de tal experiência. São como Enyadatta quando estava inconsciente da sua cabeça enquanto tal. Esta “cabeça”, naturalmente, corresponde à natureza de Buda, à nossa perfeição inata. A maioria das pessoas nem sequer pensa que possui uma natureza de Buda até ouvir: *Shujo honrai hotoke nari* — “Todos os seres estão dotados de natureza de Buda desde o princípio.” De repente exclamam: “Então eu também devo ter natureza de Buda! Mas onde está ela?” Assim, como Enyadatta quando pela primeira vez sentiu a falta da cabeça e começou a correr à sua procura, iniciam a busca da sua Verdadeira Natureza.

Começam por ouvir vários *teisho*, que lhes parecem contraditórios e desconcertantes. Ouvem que a sua Natureza Essencial não é diferente da do Buda — mais ainda, que a substância do universo é coextensiva com a sua própria natureza de Buda — e, no entanto, como as suas mentes estão obscurecidas pela ilusão, vêem-se confrontados com um mundo de entidades individuais. Uma vez estabelecida uma fé firme na realidade da natureza de Buda, são impelidos a descobri-la com toda a força do seu ser. Tal como Enyadatta nunca esteve sem a sua cabeça, assim nós nunca estamos separados da nossa natureza essencial de Buda, quer sejamos iluminados quer não. Mas disso não temos consciência. Somos como Enyadatta quando os amigos lhe diziam: “Não sejas absurda, sempre tiveste a tua cabeça. Pensar o contrário é uma ilusão.”

A descoberta da nossa Verdadeira Natureza pode ser comparada à descoberta que Enyadatta fez da sua cabeça. Mas o que descobrimos nós? Apenas que nunca estivemos sem ela! Ainda assim, ficamos extasiados, tal como ela ficou ao “encontrar” a cabeça. Quando o êxtase se desvanece, apercebemo-nos de que não adquirimos nada de extraordinário e, certamente, nada de peculiar. Só que agora tudo é absolutamente natural.

9

CAUSA E EFEITO SÃO UM

Não podes esperar compreender a natureza exaltada do Zen sem entender esta palestra sobre *inga ichinyo*, cujo significado é que causa e efeito são um. Esta expressão vem do *Cântico em Louvor do Zazen*, de Hakuin-zenji. Tem presente que esta palestra não será uma explicação de causa e efeito num sentido amplo, mas apenas em relação à prática do *zazen*.

Em rigor, não deverias pensar no *zazen* em termos de tempo. Embora seja geralmente verdade que, se praticares *zazen* durante um ano, isso terá um efeito equivalente a um ano de esforço, e que, se praticares *zazen* durante dez anos, produzirá um efeito proporcional a dez anos de esforço, os resultados do *zazen* em termos de iluminação não podem ser medidos pela

duração da prática. O facto é que alguns alcançaram uma iluminação profunda após apenas alguns anos de prática, enquanto outros praticaram até dez anos sem experienciar a iluminação.

Desde o início da prática, progride-se por etapas claramente diferenciadas, que podem ser consideradas uma escada de causa e efeito. A palavra *inga*, que significa causa e efeito, implica tanto grau como diferenciação, enquanto *ichinyo* significa igualdade, semelhança ou unidade. Assim, embora existam muitas etapas correspondentes ao tempo de prática, em cada uma dessas etapas a substância da mente é a mesma que a de um Buda. Por isso se diz que causa e efeito são um. Contudo, até ao despertar do *satori*, não podes esperar ter uma compreensão interior profunda de *inga*.

Agora, relacionemos isto com a parábola de Enyadatta, de que falei anteriormente. O momento em que ela não viu a cabeça reflectida no espelho e correu desvairada à procura dela — esse é o primeiro degrau, o degrau mais baixo. Quando os amigos a amarraram a um pilar e insistiram que ela tinha cabeça; quando ela começou a pensar: “Talvez seja assim”; quando lhe deram uma pancada e ela gritou “Ai!” e percebeu que afinal tinha cabeça; quando se alegrou por a ter encontrado; quando, por fim, a alegria diminuiu e ter cabeça lhe pareceu tão natural que já nem pensava nisso — tudo isto são degraus diferentes, ou graus de progressão, vistos em retrospetiva. Em cada uma destas fases ela nunca deixou de ter cabeça, evidentemente, mas isso só o percebeu depois de a ter “encontrado”.

Do mesmo modo, após a iluminação, compreendemos que desde o início nunca estivemos sem natureza de Buda. E tal como foi necessário Enyadatta atravessar todas essas fases para captar o facto de que sempre tivera cabeça, também nós temos de passar por etapas sucessivas do *zazen* para apreender diretamente a nossa Verdadeira Natureza. Estes passos sucessivos estão ligados causalmente; mas o facto de sermos intrinsecamente Buda — que na parábola corresponde à realização de Enyadatta de que sempre tivera cabeça — isto é igualdade, ou não-diferenciação.

Assim, Dogen-zenji afirma no seu *Shobogenzo*: “O *zazen* mesmo dos principiantes manifesta o todo da sua Natureza Essencial.” O que ele aqui diz é que o *zazen* correcto é a actualização da mente de Bodhi, a Mente de que todos somos dotados. Este *zazen* é *saijojo*, em que o Caminho do Buda permeia todo o teu ser e entra em toda a tua vida. Embora no início não tenhamos consciência disto, à medida que a prática progride vamos adquirindo compreensão e visão, e por fim, com a iluminação, despertamos para o facto de que o *zazen* é a atualização da nossa natureza de Buda inerentemente pura, quer sejamos iluminados quer não.

10

UNIDADE E MULTIPLICIDADE

Quando tens *kensho*, vês no mundo da unidade, ou da igualdade, e essa realização pode ser superficial ou profunda; normalmente, um primeiro *kensho* é superficial. Em qualquer dos casos, continuas sem compreender o mundo da diferenciação — o mundo que as pessoas, em geral, supõem compreender. À medida que continuas a prática com *koans* subsequentes, a tua consciência do mundo da unidade, da não-diferenciação, torna-se mais clara; e como é através desse mundo de unidade que estás a ver o mundo da diferenciação, este último também se torna mais claro.

No início, a perceção da unidade não é nítida — permanece ainda a ideia de "algo que me enfrenta!". Com o aprofundamento da prática, esta barreira dissolve-se gradualmente. Mesmo assim, o sentimento de que os outros são, na verdade, nós próprios ainda é fraco, e isto é particularmente verdade quando esses outros têm qualidades de que não gostamos. Com um *kensho* superficial, resistimos à sensação de que tais pessoas são de facto nós mesmos. Com treino adicional, porém, tornas-te capaz de viver uma vida de igualdade e de ver que mesmo pessoas que reconheces como tendo características negativas não são inferiores a ti. Quando realizas verdadeiramente o mundo da unidade, não conseguirias lutar com outro, mesmo que ele quisesse matar-te, pois essa pessoa não é menos do que uma manifestação de ti próprio. Nem sequer seria possível resistir-lhe.

Quem realizou o mundo da igualdade olhará com compaixão até para pessoas com intenções homicidas, pois, num sentido fundamental, elas e nós próprios têm o mesmo valor. Do mesmo modo, toda a natureza — montanhas e rios — é vista como sendo o próprio eu. Nesta realização mais profunda da unidade, sentirás a preciosidade de cada objeto do universo, rejeitando nada, pois tanto as coisas como as pessoas serão vistas como aspetos essenciais de ti próprio. Esta consciência mais profunda, note-se, só surge depois de a prática ter amadurecido plenamente.

Tomemos o corpo como exemplo concreto da igualdade absoluta das coisas. Na realização do aspeto de semelhança, em que cada objeto tem igual valor, o teu rosto e as plantas dos teus pés não são diferentes; um não é alto e o outro baixo. Do mesmo modo, um infrator da lei não é inerentemente mau, nem uma pessoa cumpridora da lei um pilar de virtude.

Ainda assim, para que a sociedade funcione harmoniosamente, as pessoas que violam as leis aceites — que matam ou roubam, por exemplo — têm de ser separadas para proteger os outros. Sendo isto verdade, é evidente que existe outro aspeto: o da relatividade — neste caso, o das distinções morais.

Compreender e agir de acordo com as diferenças não é simples. Por exemplo, quem compreendesse verdadeiramente a diferenciação e conseguisse funcionar em conformidade com ela nunca comeria em excesso; comeria apenas quando tivesse fome, e apenas o suficiente para a saciar.

A pessoa comum, que ainda não despertou, pensa que compreende o mundo relativo e comum das distinções, mas a verdadeira compreensão só pode acontecer quando o aspeto da unidade tiver sido realizado em profundidade. Tendo experienciado o mundo da igualdade através do *kensho*, passa-se agora a ver as diferenças em e através do aspeto da semelhança.

Quando cheguei pela primeira vez à América e olhei para os rostos das pessoas, pareciam-me todos iguais. Mas agora consigo distinguir os rostos aqui com bastante facilidade. Só podes ajudar as pessoas quando és capaz de reconhecer e aceitar as diferenças entre elas, vendo cada pessoa à luz das suas qualidades únicas. Isso representa um estado avançado de treino.

Mesmo depois do *kensho*, quando percebes que tudo é um e já não estás confrontado com um mundo exterior, ainda não consegues viver dentro e através dessa experiência. De algum modo, voltas sempre ao estado mental anterior. Porém, se continuares a trabalhar em *koans* subsequentes, cada vez que resolves outro *koan* essa experiência é reafirmada e regressas ao mundo da não-dualidade com maior clareza. Gradualmente, melhoram a clareza e a capacidade de viver neste mundo de unidade.

Assim, há simultaneamente súbito e gradual no treino Zen. A experiência do despertar é súbita, mas a integração dessa experiência na tua vida é gradual.

Despertar depressa não é necessariamente uma vantagem, nem demorar muito tempo é necessariamente uma desvantagem. Quando praticas com seriedade todos os dias, estás a atualizar na tua vida o aspeto da unidade. Mesmo sem lutar pela iluminação, vai-se gradualmente tomando consciência do mundo da igualdade através de um *zazen* total, inteiro, de mente una.

Ao ouvir isto, podes pensar: “Se, através de *zazen* total na vida quotidiana, estamos a atualizar o estado mental do *kensho*, para quê pensar em *kensho*?” Como me ouviste dizer muitas vezes, quando estás envolvido no *zazen* ao ponto da transcendência pessoal, isso é a iluminação a manifestar-se. Por isso se diz no Zen: “Um minuto de sentar, um minuto de ser Buda.” O *zazen* é a causa de que a iluminação é o efeito. Mas, uma vez que esta causa e este efeito são simultâneos, ou um, não tens consciência dessa iluminação.

Realizar esta iluminação intrínseca — exclamar de repente “Ah, é isto!” — é algo diferente. Este último é um efeito distinto, diferente de “causa e efeito são um”, e a sua realização exige a fé forte de que se pode despertar para a Verdadeira Natureza. Este ponto vital não deve ser ignorado.

11

OS TRÊS ESSENCIAIS DA PRÁTICA ZEN

O que vou dizer é especialmente aplicável ao Zen *daijo*, que é especificamente dirigido ao *satori*, mas também abrange o *saijojo*, ainda que em menor grau.

O primeiro dos três essenciais da prática Zen é a fé forte (*daishinkon*). Isto é mais do que simples crença. O ideograma de *dai* significa “raiz”, e o de *shin*, “fé”. Assim, a expressão implica uma fé firmemente e profundamente enraizada, inamovível, como uma árvore imensa ou um enorme rochedo. É uma fé, além disso, não manchada por crenças no sobrenatural ou no supersticioso. O Budismo tem sido muitas vezes descrito como uma religião racional e uma religião de sabedoria. Mas é uma religião — e o que a torna uma religião é este elemento de fé, sem o qual é apenas filosofia.

O Budismo começa com a iluminação suprema do Buda, que ele alcançou após esforço árduo. A nossa fé profunda, portanto, é na sua iluminação, cuja substância ele proclamou ser que a natureza humana, toda a existência, é intrinsecamente inteira, sem falhas, omnipotente — numa palavra, perfeita. Sem uma fé inabalável neste coração do ensinamento do Buda, é impossível progredir muito na prática.

A segunda qualidade indispensável é um sentimento de dúvida forte (*daigidan*). Não uma dúvida simples, note-se, mas uma “massa de dúvida” — e isto decorre inevitavelmente de uma fé forte. É a dúvida sobre porque razão nós e o mundo parecemos tão imperfeitos, tão cheios de ansiedade, conflito e sofrimento, quando, na verdade, a nossa fé profunda nos diz exatamente o contrário. É uma dúvida que não nos deixa descanso. É como se soubéssemos perfeitamente que somos milionários e, no entanto, inexplicavelmente, nos encontrássemos em extrema necessidade, sem um cêntimo no bolso. A dúvida forte existe, portanto, em proporção à fé forte.

Posso ilustrar este estado mental com um exemplo simples. Imagina um homem que está sentado a fumar e, de repente, descobre que o cachimbo que tinha na mão momentos antes desapareceu. Começa a procurá-lo com a certeza absoluta de que o vai encontrar. Estava ali há um instante, ninguém se aproximou, não pode ter desaparecido. Quanto mais tempo passa sem o encontrar, maior é a energia e a determinação com que o procura.

Deste sentimento de dúvida nasce naturalmente o terceiro essencial: a determinação forte (*dai-funshi*). É uma determinação avassaladora de dissipar esta dúvida com toda a força da nossa energia e vontade. Crendo, com cada poro do nosso ser, na verdade do ensinamento do Buda de que todos estamos dotados da mente de Bodhi imaculada, resolvemos descobrir e experienciar por nós próprios a realidade desta Mente.

Há dias, alguém que tinha compreendido muito mal o estado mental exigido por estes três essenciais perguntou-me: “Há algo mais em acreditar que somos Budas do que aceitar o facto de que o mundo tal como é é perfeito — que o salgueiro é verde e o cravo vermelho?” A falácia disto é evidente. Se não questionarmos por que razão existem ganância e conflito, por que razão o homem comum age como tudo menos como um Buda, não nasce em nós qualquer determinação para resolver a contradição óbvia entre aquilo em que acreditamos por fé e aquilo que os sentidos nos dizem ser exatamente o contrário; e o nosso *zazen* fica assim privado da sua principal fonte de poder.

Relacionarei agora estes três essenciais com o Zen *daijo* e o *saijojo*. Embora os três estejam presentes no *daijo*, é esta dúvida o principal aguilhão para o *satori*, porque não nos dá descanso. Assim, experienciamos o *satori* — e a resolução desta dúvida — mais rapidamente com o Zen *daijo*. No *saijojo*, pelo contrário, o elemento de fé é o mais forte. Não nos assalta uma dúvida fundamental como a que mencionei e, por isso, não somos impelidos a livrar-nos dela, pois sentamo-nos na fé inabalável de que somos inerentemente Budas. Ao contrário do Zen *daijo*, o *saijojo*, que recordarás ser o tipo mais puro de *zazen*, não envolve a busca ansiosa da iluminação. É *zazen* em que o amadurecimento ocorre naturalmente, culminando na iluminação. Ao mesmo tempo, o *saijojo* é o *zazen* mais difícil de todos, exigindo um sentar-se resoluto e dedicado.

No entanto, em ambos os tipos de *zazen* os três elementos são indispensáveis, e os antigos mestres disseram que, enquanto estiverem simultaneamente presentes, é mais fácil falhar o chão ao bater com o pé do que falhar a obtenção da iluminação perfeita.

ASPIRAÇÃO

Embora todos pratiquemos *zazen*, as nossas aspirações individuais não são idênticas. Essas aspirações organizam-se em quatro grandes grupos ou níveis.

O primeiro e mais superficial nível não envolve nem fé no Zen budista nem sequer uma compreensão superficial dele. Alguém simplesmente ouve falar disso e decide que gostaria de se sentar com um grupo de *zazen* ou num *sesshin*. Ainda assim, do ponto de vista budista, o facto de, entre milhões de pessoas iludidas e completamente ignorantes do Budismo, um determinado indivíduo ser conduzido a esta linhagem de ensinamento, ininterrupta há 2 500 anos, não é uma circunstância fortuita, mas cármica e, portanto, de enorme significado espiritual.

O segundo nível de aspiração é o de quem não vai além do desejo de fazer *zazen* para melhorar a saúde física ou mental, ou ambas. Isto, como te

recordarás, enquadra-se na primeira das cinco classificações do Zen, a saber, o Zen *bompu* (ordinário).

No terceiro nível encontramos pessoas que, já não se contentando em aumentar apenas o seu bem-estar físico e mental, querem trilhar o caminho do Buda. Reconhecem quão exaltada é a cosmologia budista, que vê a existência não como confinada a uma única vida, mas como evoluindo sem fim, vida após vida, completando-se o ciclo do destino humano apenas com a obtenção da Budidade. Mais: estabeleceram fé na realidade da experiência de iluminação e, embora a decisão de a alcançar ainda não tenha despertado, o desejo de seguir o Caminho do Buda é claro e real.

O quarto nível compreende os que estão determinados a realizar o seu Verdadeiro-Eu. Sabem que esta experiência é uma realidade viva, pois encontraram pessoas que a tiveram, e estão convencidos de que também a podem alcançar. Quando se apresentam perante o professor, vêm com mente aberta e coração humilde, prontos para seguir o percurso que ele prescrever, seguros de que, ao fazê-lo, podem realizar o seu objetivo no mais curto espaço de tempo.

Recapitularei agora rapidamente estas quatro classes de aspirantes: os que, sem fé particular no Zen, chegam a ele por circunstâncias cármicas afortunadas; os que praticam *zazen* apenas pelo desejo de melhorar a saúde física ou mental, ou ambas; os que praticam Zen por crença na natureza exaltada do ensinamento do Buda; e os que têm uma forte determinação em alcançar a iluminação.

Daqui em diante, virás ter comigo um a um, e eu perguntar-te-ei o que sentes ser a natureza da tua aspiração, isto é, em qual das quatro classes te enquadras. Diz-me honestamente o que sentes. Não acrescentes nada por orgulho e não omitas nada por falsa modéstia. Consoante o que me disseres, eu atribuir-te-ei o *zazen* mais apropriado para ti.

Não existe uma prática definitiva que se aplique a todos. Em termos gerais, a quem se coloca na primeira classe é atribuída a prática de contar as respirações; a quem está na segunda categoria, a de seguir a respiração; na terceira, *shikan-taza*; e na quarta, um *koan*, geralmente Mu.**

Quando os alunos vêm ter comigo individualmente pela primeira vez, dão todo o tipo de respostas curiosas. Alguns dizem: “Penso que estou entre a primeira e a segunda classes.” Outros dizem-me: “Tenho um problema crónico de estômago; pode atribuir-me um tipo de *zazen* que ajude essa condição?” Ou, por vezes, alguém diz: “Sou um pouco neurótico; que tipo de *zazen* seria bom para isso?”

Consoante o tipo de pessoa e a força da sua determinação, prescrevo o que considero ser uma prática adequada. Com uma pessoa mais fleumática,

em geral é desejável estimulá-la com o *kyosaku*; ao passo que uma pessoa mais nervosa ou sensível pode fazer melhor *zazen* sem ele. Só se a tua avaliação do que sentes for franca poderei escolher para ti a prática mais eficaz.

43 Não é prudente atribuíres a ti próprio um *koan*. Só um professor que te tenha dado *dokusan* e que, portanto, conheça o teu temperamento, aspiração e capacidades, pode — com a tua ajuda — atribuir-te um *koan* adequado e, especialmente no início, dar-te a orientação necessária.

II

COMENTÁRIO (TEISHO) DE YASUTANI-ROSHI

SOBRE O KOAN MU

INTRODUÇÃO DO EDITOR

Desde que Chao-chou (Joshu), um dos grandes mestres chineses do Zen da era T'ang, respondeu "Mu!" a um monge que lhe perguntara se os cães têm natureza de Buda, as reverberações desse episódio têm ecoado pelos corredores dos mosteiros e templos Zen ao longo dos séculos. Ainda hoje, nenhum *koan* é atribuído com maior frequência aos noviços. Há um consenso generalizado entre mestres japoneses de que ele é incomparável para romper a mente da ignorância e abrir o olho da verdade.

No *Mumonkan* (*A Barreira Sem Porta*), compilado pelo mestre Zen Wu-men (Mumon), Mu encabeça a colecção de quarenta e oito *koans*. Qual é a fonte do poder de Mu, o que lhe permitiu manter o primeiro lugar entre os *koans* durante mais de mil anos? Enquanto *koans* como "Qual é o som de uma mão?" e "Qual é a tua Face antes do nascimento dos teus pais?" atiçam a mente discursiva e excitam a imaginação, Mu mantém-se friamente afastado tanto do intelecto como da imaginação.

Por mais que tente, o raciocínio não consegue sequer ganhar um ponto de apoio em Mu. De facto, tentar resolver Mu racionalmente, dizem-nos os mestres, é como "tentar atravessar uma parede de ferro com o punho". Porque Mu é totalmente impermeável à lógica e à razão e, além disso, é fácil de vocalizar, provou ser um bisturi excecionalmente manejável para extirpar, do mais profundo inconsciente, o crescimento maligno do "eu" e do "não-eu", que envenena a pureza inerente da Mente e prejudica a sua integridade fundamental.

Cada *koan* é uma expressão única da natureza de Buda viva e indivisível, que não pode ser apreendida pelo intelecto que bifurca. Apesar da incongruência dos seus vários elementos, os *koans* são profundamente significativos, apontando cada um para a Face do homem antes do nascimento

dos seus pais, para o seu verdadeiro Eu. Para as pessoas que prezam a letra acima do espírito, os *koans* parecem desconcertantes, pois, na sua formulação, atiram deliberadamente areia para os olhos do intelecto, forçando-nos a abrir o olho da Mente e a ver o mundo e tudo o que nele existe sem distorção pelos nossos conceitos e juízos.

Os *koans* tomam como temas objetos tangíveis e terrenos, como um cão, uma árvore, um rosto, um dedo, para nos fazer ver, por um lado, que cada objeto tem valor absoluto e, por outro, para travar a tendência do intelecto para se ancorar em conceitos abstratos. Mas o sentido de cada *koan* é o mesmo: que o mundo é um Todo interdependente e que cada um de nós é esse Todo.

Os mestres chineses do Zen — esses génios espirituais que criaram estes diálogos paradoxais — não hesitaram em troçar da lógica e do senso comum nas suas maravilhosas criações. Ao induzir o intelecto a tentar soluções que lhe são impossíveis, os *koans* revelam-nos as limitações inerentes da mente lógica como instrumento para realizar a Verdade última. No processo, libertam a mente do laço da linguagem, "que se ajusta à experiência como uma camisa-de-forças", desprendem-nos dos dogmas e preconceitos que apertamos com força, despojam-nos da nossa inclinação para distinguir o bom do mau e esvaziam-nos da falsa noção de eu-e-outro, para que um dia possamos perceber que o mundo da Perfeição não é, de facto, diferente daquele em que comemos e excretamos, rimos e choramos.

Quando ao mestre Zen Chung-feng perguntaram por que razão os ensinamentos dos Budas e patriarcas eram chamados *koans*, ele respondeu: "... Os *koans* não representam a opinião privada de um só homem, mas antes o princípio mais elevado... Este princípio está de acordo com a fonte espiritual, coincide com o significado misterioso, destrói nascimento-e-morte e transcende as paixões. Não pode ser compreendido pela lógica; não pode ser transmitido em palavras; não pode ser explicado por escrito; não pode ser medido pela razão... Para os essenciais da transcendência completa, emancipação final, penetração total e realização idêntica, nada pode superar o *koan*."

O grande mérito dos *koans*, que percorrem a vasta área dos ensinamentos Mahayana, é que nos obrigam, de forma engenhosa e frequentemente dramática, a aprender estas doutrinas não apenas com a cabeça, mas com todo o nosso ser, recusando permitir-nos ficar sentados a teorizar indefinidamente sobre elas no abstrato. O que Heinrich Zimmer diz acerca de certos tipos de meditação é especialmente verdadeiro em relação aos *koans*, cujo espírito deve ser demonstrado perante o *roshi* e não apenas explicado: "O conhecimento é a recompensa da ação... Pois é fazendo coisas que alguém se transforma. Executando um gesto simbólico, vivendo efetivamente — até ao limite — um determinado papel, chega-se a realizar a verdade inerente a esse papel. Sofrendo as suas consequências, aprofunda-se e esgota-se o seu conteúdo..."

Não se deve supor, porém, que se chega a este ponto facilmente ou sem uma generosa dose de frustração e até de desespero. No seu *Zen Comments on the Mumonkan* (p. 101), o mestre Zen contemporâneo Shibayama cita o seu professor sobre a função do *koan*: “Suponhamos aqui um homem completamente cego que avança apoiado no seu cajado e confiando na sua intuição. O papel do *koan* é tirar-lhe impiedosamente o cajado e empurrá-lo para baixo depois de o virar ao contrário. Agora o cego perdeu o seu único apoio e a sua intuição e não saberá para onde ir nem como avançar. Será lançado no abismo do desespero. Do mesmo modo, o *koan* tira-nos impiedosamente todo o nosso intelecto e conhecimento. Em suma, o papel do *koan* não é conduzir-nos facilmente ao *satori*; pelo contrário, é fazer-nos perder o caminho e levar-nos ao desespero.”

A solução completa de um *koan* envolve o movimento da mente de um estado de ignorância (ilusão) para a viva consciência interior da verdade viva. Isto implica o emergir, no campo da consciência, da mente de Bodhi imaculada, que é o reverso da mente da ilusão. A determinação de lutar com um *koan* logo à partida é gerada pela fé na realidade da mente de Bodhi; sendo a própria luta o esforço desta Mente para se libertar das algemas da ignorância e chegar ao seu próprio autoconhecimento.

O presente comentário foi proferido pelo mestre Zen Yasutani, sem notas, perante cerca de trinta e cinco leigos, num *sesshin* em 1961. É aqui reproduzido em tradução exatamente como ele o proferiu, exceto por pequenas edições de algumas expressões repetitivas ou menos felizes que inevitavelmente surgem no discurso improvisado. Pela sua clareza e incisividade, pela inspiração, encorajamento e orientação que oferece tanto ao principiante como ao estudante avançado, constitui um comentário magistral sobre este *koan* venerável.

Um comentário vivo e penetrante (para além do comentário que acompanha o *koan*) é inestimável para qualquer aspirante que deseje usar um *koan* como exercício espiritual. Para além de o familiarizar com o contexto das personagens do drama e de expor, em linguagem contemporânea, termos obscuros e alusões metafóricas comuns ao vernáculo da China antiga, em que os *koans* e os comentários foram redigidos, coloca diante dele, em linguagem concisa e vigorosa, o espírito do *koan*. Sem esta orientação, é muito provável que alguém ache o *koan* estranho, se não mesmo bizarro.

Uma vez que o comentário não é uma palestra ou sermão comum dirigido a toda a gente indiscriminadamente, mas uma parte integrante do treino Zen, é geralmente dado apenas em *sesshin* e essencialmente para benefício daqueles que vêm praticar *zazen*.* No mosteiro, o comentário — que ocorre pelo menos uma vez e frequentemente duas vezes por dia — é anunciado pelo toque solene do *hansho*, entre os maiores tambores, sinos e gongos usados no Zen. Ao seu sinal, todos entram na sala principal vindos da sala de *zazen* e,

dividindo-se em dois grupos voltados um para o outro, em ângulo reto em relação ao altar, sentam-se sobre os tatamis na posição tradicional japonesa (*seiza*). O *roshi* então aparece, acompanhado por um assistente que transporta o seu livro de *koans* embrulhado num pano cerimonial de seda, tanto como sinal de respeito como para proteção.

Todos os presentes inclinam a cabeça em humildade perante o professor, enquanto ele se dirige ao *butsudan* ("santuário dos Budas") para acender uma vareta de incenso e colocá-la diante da imagem do Buda. Depois, conduzidos pelo *roshi*, todos se levantam, voltam-se para o *butsudan* e prostram-se três vezes. Concluídas estas devoções de gratidão, reverência e humildade para com o Buda e os patriarcas, o *roshi* senta-se sobre uma grande almofada num estrado voltado para o *butsudan*, cruza as pernas na postura de lótus e conduz o grupo na recitação de uma breve passagem de um sutra. Está agora pronto para iniciar o seu comentário.

Tal como o sutra recitado que o precede, o comentário é uma oferenda ao Buda — e é, de facto, este o significado de o *roshi* estar voltado para o *butsudan* e não para os ouvintes durante a exposição. Ao dirigir-se ao Buda, o *roshi* está, na prática, a dizer: "Esta é a minha expressão da verdade dos teus ensinamentos. Ofereço-ta, na esperança de que a consideres satisfatória."

O comentário não é um discurso erudito sobre o "significado" do *koan*, pois o *roshi* sabe que explicações, por mais intrincadas ou subtis, não podem conduzir à compreensão interior que, só ela, permite demonstrar o espírito do *koan* com certeza e convicção. De facto, os mestres Zen encaram meras definições e explicações como secas e sem vida e, em última análise, enganadoras, por serem inerentemente limitadas. A palavra única "Imbecil!", proferida a partir das entranhas, transmite mais do que cem palavras a defini-la. O *roshi* também não sobrecarrega os ouvintes com uma palestra puramente filosófica sobre a doutrina budista ou sobre a natureza metafísica da realidade última.

O objetivo do *roshi* é reviver o espírito e o drama do *koan*, dar vida — através das suas palavras carregadas e gestos — à verdade inerente aos papéis dos vários protagonistas. Agudamente consciente dos diferentes níveis de compreensão dos seus ouvintes, ele ajusta o comentário de modo a que cada um receba segundo a sua capacidade de compreender, relacionando ao mesmo tempo o espírito do *koan* com as experiências comuns de vida dos presentes. Na linguagem do Zen, o *roshi* "ataca" o *koan* a partir do seu *hara*, confiando que as faíscas de verdade assim libertadas iluminarão as mentes dos ouvintes.

É, pois, a partir do *hara* que o *roshi* deve proferir o seu comentário, para que ele brilhe com o espírito e a força de todo o seu ser; e, de modo semelhante, é no *hara* que os ouvintes devem fixar a mente se querem captar

e absorver diretamente, e por inteiro, a verdade palpitante que lhes é lançada. Ouvir o comentário é, na realidade, outra forma de *zazen*, isto é, um estado de concentração ininterrupta que conduz à absorção total. Assim, a mente concentrada não deve ser perturbada por tomar apontamentos ou por desviar os olhos da sua postura de "sentar". Num mosteiro onde a disciplina é rigorosa, os monges responsáveis repreenderão os principiantes que tentem tomar notas ou cujos olhos vagueiem pela sala para olhar para outros praticantes.

Particularmente para quem tem como exercício espiritual um *koan*, o comentário, ao fornecer numerosas "pistas", oferece uma oportunidade sem paralelo para obter uma visão direta do significado essencial do *koan*. Se ele conseguiu esgotar os pensamentos através de uma concentração de mente una e atingiu uma unidade absoluta com o seu *koan*, uma única frase dita pelo *roshi* pode ser a seta de ouro que, súbita e imprevisivelmente, acerta no alvo, rasgando o mais íntimo manto de escuridão e inundando a mente de luz e compreensão interior. Para quem ainda não está maduro — isto é, cuja mente permanece envolvida em pensamentos ilusórios — o comentário é uma rica fonte de indicações para a prática futura. Mas para todos, seja qual for o estado da mente, um comentário incisivo oferece inspiração e encorajamento.

Ao terminar a sua exposição, o *roshi* fecha calmamente o seu livro de *koans*, enquanto todos se juntam a ele para recitar os Quatro Votos. Em momento algum, durante ou após o comentário, ele solicita ou encoraja perguntas. O ensino Zen desaprova todas as questões teóricas por não serem propícias à experiência direta e em primeira mão da verdade. Esta atitude remonta ao Buda, que mantinha um "nobre silêncio" sempre que lhe colocavam perguntas como: "O universo e a alma são finitos ou infinitos? O santo existe após a morte ou não?"

E o Budismo Zen, que é a quintessência do ensinamento do Buda, do mesmo modo recusa lidar com questões que, em última análise, não têm resposta, ou cujas respostas só podem ser compreendidas por uma mente banhada na luz da plena consciência, isto é, da iluminação perfeita. Quando perguntas abstratas e teóricas são colocadas durante o *dokusan* (como por vezes acontece), o *roshi* devolve-as frequentemente ao questionador, tentando fazê-lo ver a fonte de onde elas surgem e reconduzi-lo a essa fonte.

Mas há ainda outras razões para as questões abstratas serem vistas com desfavor. Uma preocupação com elas não só tende a ocupar o lugar do *zazen* e da compreensão a que só ele pode conduzir, como, ao estimular o intelecto, torna incomensuravelmente mais difícil a acalmia e o esvaziamento da mente essenciais para o *kensho*. A resposta clássica do Buda a um monge que ameaçou abandonar a vida religiosa caso o Buda não respondesse às suas perguntas sobre se o santo existe após a morte ou não, merece ser repetida:

“É como se um homem tivesse sido ferido por uma flecha espessa e abundantemente untada de veneno, e os seus amigos e companheiros, os seus parentes e familiares, lhe fossem buscar um médico ou cirurgião; e o doente dissesse: ‘Não deixarei tirar esta flecha até saber se o homem que me feriu pertencia à casta guerreira ou à casta dos brâmanes; … até saber se era alto, baixo ou de estatura mediana; se era negro, moreno ou de pele amarela; se era desta ou daquela aldeia, vila ou cidade; … se era uma flecha comum ou uma flecha com cabeça em garra…’ Esse homem morreria sem nunca ter sabido isso.”

E noutro diálogo, o Buda declarou: “A vida religiosa não depende do dogma de que o mundo é eterno ou não eterno, infinito ou finito, de que a alma e o corpo são idênticos ou diferentes, nem do dogma de que o santo existe ou não existe após a morte… Isso não aproveita, nem tem que ver com os fundamentos da religião, nem conduz à ausência de paixões… à sabedoria suprema e ao Nirvana.”

O COMENTÁRIO

Hoje vou abordar o primeiro caso do *Mumonkan*, intitulado “Joshu [sobre a natureza inerente de um] cão”. Lerei o *koan* propriamente dito e depois o comentário de Mumon:

Um monge, com toda a seriedade, perguntou a Joshu: “Um cão tem natureza de Buda ou não?” Joshu retorquiu: “Mu!”

Comentário de Mumon: Na prática do Zen, tens de passar pela barreira que os patriarcas estabeleceram. Para realizar esta coisa maravilhosa chamada iluminação, tens de cortar todos os pensamentos [discriminatórios]. Se não conseguires atravessar a barreira e esgotar o surgimento dos pensamentos, és como um fantasma agarrado às árvores e à erva.

Que barreira é então esta, erguida pelos patriarcas? É Mu — a única barreira do ensinamento supremo. Em última análise, é uma barreira que não é barreira. Quem a atravessou não só pode ver Joshu face a face, como pode caminhar de mão dada com toda a linhagem dos patriarcas. De facto, pode, estando sobrancelha com sobrancelha, ouvir com os mesmos ouvidos e ver com os mesmos olhos.

Que maravilha! Quem não quererá atravessar esta barreira? Para isso, tens de te concentrar de dia e de noite, questionando-te através de cada um dos teus 360 ossos e 84 000 poros. Não interpretes Mu como nada e não o concebas em termos de existência ou de não-existência. [Tens de chegar ao ponto em que sintas] como se tivesses engolido uma bola de ferro em brasa que não consegues vomitar, por mais que o tentes.

Quando tiveres descartado todos os pensamentos ilusórios e discriminações, e o interior e o exterior forem um só, serás como um mudo que teve um sonho [mas é incapaz de o contar]. Uma vez que irrompas na iluminação, assombrarás os céus e farás tremer a terra. Como se tivesses capturado a grande espada do General Kuan, poderás matar o Buda se o encontrares [e ele te obstruir] e despachar todos os patriarcas que encontres [caso te impeçam]. Perante a vida e a morte, és totalmente livre; nos Seis Reinos da Existência e nos Quatro Modos de Nascimento moves-te num *samadhi* de alegria inocente.

Como se alcança isto? Entrega-te a Mu de forma enérgica e de todo o coração. Se continuares assim, sem interrupção, a tua mente — como uma luz acesa no escuro — subitamente tornar-se-á luminosa. Verdadeiramente maravilhoso!

Verso de Mumon:

Um cão, natureza de Buda! —
Isto é a apresentação do todo, o imperativo absoluto!
Assim que começas a pensar “tem” ou “não tem”,
estás tão bem como morto.

O protagonista deste *koan* é Joshu, um célebre mestre chinês do Zen. Penso que seria melhor referirmo-nos a ele como o Patriarca Joshu. Dado que o meu comentário sobre o *koan* de hoje será bastante longo, omitirei os factos da vida de Joshu. Basta dizer que foi, como todos sabem, um grande patriarca do Zen. Embora existam numerosos *koans* centrados nele, sem dúvida este é o mais conhecido. O mestre Mumon trabalhou nele com zelo durante seis anos e acabou por chegar à realização pessoal. Evidentemente, causou-lhe uma impressão profunda, pois colocou-o em primeiro lugar na sua coleção de quarenta e oito *koans*. Na verdade, não há uma razão particular para este *koan* ser o primeiro — qualquer um dos outros poderia ter sido colocado à cabeça igualmente — mas o sentimento de Mumon por ele era tão íntimo que naturalmente o pôs logo no início.

A primeira linha diz: “Um monge, com toda a seriedade, perguntou a Joshu...”. Isto é, a pergunta não foi frívola nem casual, mas profundamente ponderada.

A parte seguinte — “Um cão tem natureza de Buda ou não?” — levanta a questão: o que é a natureza de Buda? Uma passagem bem conhecida do Sutra do Nirvana afirma que todo o ser senciente tem natureza de Buda. A expressão “todo o ser senciente” significa toda a existência. Não apenas os seres humanos, mas os animais, e até as plantas, são seres sencientes. Assim, segundo o Sutra do Nirvana, um cão, um macaco, uma libélula, um verme, terão igualmente natureza de Buda. No contexto deste *koan*, contudo, podes considerar que o termo se refere apenas a animais.

O que é então a natureza de Buda? Em resumo: a natureza de tudo é tal que pode tornar-se Buda. Ora, alguns de vós, pensando que existe algo chamado natureza de Buda escondido dentro de nós, poderão perguntar onde se encontra essa natureza de Buda. Podereis tender a equipará-la à consciência moral, que se presume existir em toda a gente, até nos maus. Nunca compreenderás a verdade da natureza de Buda enquanto albergares uma visão tão enganadora. O Patriarca Dogen interpretou esta expressão do Sutra do Nirvana como significando que aquilo que é intrínseco a todos os seres sencientes é natureza de Buda, e não que todos os seres sencientes têm algo chamado natureza de Buda. Assim, na visão de Dogen, só existe natureza de Buda — nada mais.

No Budismo, "natureza de Buda" é uma expressão íntima e "natureza do Dharma" uma expressão impessoal. Mas, quer digamos natureza de Buda quer natureza do Dharma, a substância é a mesma. Quem se iluminou no Dharma é um Buda; por isso, o Buda surge do Dharma. O Sutra do Diamante diz que todos os Budas e a sua iluminação emanam deste Dharma. O Dharma, segue-se, é a mãe da Budidade. Na verdade, porém, não há mãe nem filho, pois, como disse, é o mesmo dizer Buda ou Dharma.

O que é o Dharma da natureza do Dharma? Dharma significa fenómenos. Aquilo a que habitualmente chamamos fenómenos — isto é, o que é evidente aos sentidos — no Budismo chama-se Dharma. A palavra "fenómenos", por se referir apenas às características observáveis sem implicar o que as faz aparecer, tem uma conotação limitada. Estes fenómenos chamam-se Dharma (ou Lei) simplesmente porque não surgem por acaso nem pela vontade de alguma agência especial que superintenda o universo. Todos os fenómenos são o resultado do funcionamento da lei de causa e efeito. Surgem quando as causas e condições que os governam amadurecem. Quando uma dessas causas ou condições se altera, os fenómenos mudam correspondentemente. Quando a combinação de causas e condições se desintegra por completo, a própria forma desaparece.

Sendo toda a existência expressão da lei de causa e efeito, todos os fenómenos são igualmente esta Lei, este Dharma. Ora, como há múltiplos modos de existência, há também múltiplos *dharmas* correspondentes a essas existências. À substância desses múltiplos *dharmas* chamamos natureza do Dharma. Quer digamos natureza do Dharma, quer usemos o termo mais pessoal natureza de Buda, estas expressões referem-se a uma única realidade. Dito de outro modo: todos os fenómenos são transformações da natureza de Buda ou do Dharma. Tudo, pela sua própria natureza, está sujeito ao processo de transformação infinita — essa é a sua natureza de Buda ou do Dharma.

Qual é a substância desta natureza de Buda ou do Dharma? No Budismo chama-se *ku* (*shunyata*). Ora, *ku* não é simples vazio. É aquilo que é vivo,

dinâmico, desprovido de massa, não fixo, para além da individualidade ou personalidade — a matriz de todos os fenómenos. Aqui temos o princípio fundamental, a doutrina, a filosofia do Budismo.

Para o Buda Shakyamuni, isto não era mera teoria, mas verdade diretamente realizada. Com a experiência de iluminação, que é a fonte de toda a doutrina budista, apreende-se o mundo do *ku*. Este mundo — não fixo, desprovido de massa, para além da individualidade ou personalidade — está fora do domínio da imaginação. Consequentemente, a verdadeira substância das coisas, isto é, a sua natureza de Buda ou do Dharma, é inconcebível e insondável. Como tudo o que é imaginável participa de forma ou cor, tudo o que se imagine como sendo natureza de Buda tem, necessariamente, de ser irreal. De facto, aquilo que pode ser concebido é apenas uma imagem da natureza de Buda, não a própria natureza de Buda.

Mas embora a natureza de Buda esteja para além de toda a conceção e imaginação, porque nós próprios somos intrinsecamente natureza de Buda, é-nos possível despertar para ela. Só através da experiência de iluminação, porém, a podemos afirmar no Coração. A iluminação, portanto, é tudo.

Uma vez que realizes o mundo do *ku*, compreenderás facilmente a natureza do mundo fenomenal e deixarás de te agarrar a ele. O que vemos é ilusório, sem substância, como as peripécias de marionetas num filme. Tens medo de morrer? Não precisas. Pois quer sejas morto quer morras naturalmente, a morte não tem mais substancialidade do que os movimentos dessas marionetas. Ou, dito de outro modo, não é mais real do que cortar o ar com uma faca, ou rebentar bolhas, que reaparecem por mais vezes que se quebrem.

Tendo uma vez percebido o mundo da natureza de Buda, tornamo-nos indiferentes à morte, pois sabemos que renasceremos por afinidade com um pai e uma mãe. Renasce-se quando as relações cármicas nos impelem a renascer. Morre-se quando as relações cármicas decretam que se morra. E é-se morto quando as relações cármicas conduzem a isso. Somos a manifestação das nossas relações cármicas em cada momento e, quando elas se modificam, mudamos em conformidade. Aquilo a que chamamos vida não é mais do que uma sucessão de transformações. Se não mudamos, não estamos vivos. Crescemos e envelhecemos porque estamos vivos. A prova de termos vivido é o facto de morrermos. Morremos porque estamos vivos. Viver significa nascimento e morte. Criação e destruição significam vida.

Quando compreenderes verdadeiramente este princípio fundamental, não ficarás ansioso quanto à tua vida ou à tua morte. Alcançarás então uma mente firme e serás feliz no teu quotidiano. Mesmo que o céu e a terra fossem virados do avesso, não terias medo. E se uma bomba atómica ou de hidrogénio explodisse, não tremerias de terror. Desde que te tornasses um só com a

bomba, que haveria a temer? “Impossível!”, dirás. Mas, queiras ou não, serias forçado a tornar-te um só com ela, não é verdade? Do mesmo modo, se fosses apanhado num holocausto, inevitavelmente arderias. Portanto, torna-te um só com o fogo quando não há forma de o evitar! Se caíres na pobreza, vive assim sem te queixares — então a tua pobreza não será um peso. Do mesmo modo, se fores rico, vive com as tuas riquezas. Tudo isto é o funcionamento da natureza de Buda. Em suma, a natureza de Buda tem a qualidade de adaptabilidade infinita.

Voltando ao *koan*, temos de abordar com cautela a pergunta “Um cão tem natureza de Buda ou não?”, pois não sabemos se o monge é ignorante ou se finge ignorância para testar Joshu. Se Joshu respondesse “Tem” ou “Não tem”, seria abatido. Vês porquê? Porque não se trata de uma questão de “tem” ou “não tem”. Sendo tudo natureza de Buda, qualquer das respostas seria absurda. Mas isto é “duelar no Dharma”. Joshu tem de aparar o golpe. Fá-lo retorquindo, de forma incisiva: “Mu!” Aqui termina o diálogo.

Noutras versões do diálogo entre Joshu e o monge, este prossegue perguntando: “Porque é que um cão não tem natureza de Buda, se o Sutra do Nirvana diz que todos os seres sencientes a têm?” Joshu contrapôs: “Porque tem ignorância e apego.” O que isto significa é que a natureza de Buda do cão não é outra coisa senão carma.

Actos praticados com uma mente ilusória produzem resultados dolorosos. Isto é carma. Em termos mais simples, um cão é um cão como resultado de, no passado, o seu carma o ter condicionado a tornar-se cão. Isto é o funcionamento da natureza de Buda. Portanto, não fales como se existisse uma coisa particular chamada “natureza de Buda”. Esta é a implicação do Mu de Joshu. Fica claro, então, que Mu nada tem que ver com a existência ou não-existência da natureza de Buda, mas é ele próprio natureza de Buda. A réplica “Mu!” expõe e, ao mesmo tempo, coloca plenamente diante de nós a natureza de Buda. Ora, embora possas não conseguir compreender plenamente o que estou a dizer, não te desviarás se entenderes a natureza de Buda desta forma.

A natureza de Buda não pode ser apreendida pelo intelecto. Para a experienciar diretamente, tens de procurar na tua mente com a máxima devoção até ficares absolutamente convencido da sua existência, pois, afinal, tu próprio és esta natureza de Buda. Quando te disse anteriormente que a natureza de Buda era *ku* — impessoal, desprovida de massa, não fixa e capaz de transformação sem fim — limitei-me a oferecer-te um retrato dela. É possível pensar na natureza de Buda nestes termos, mas deves compreender que tudo o que possas conceber ou imaginar será necessariamente irreal. Assim, não há outro caminho senão experienciar a verdade na tua própria mente. Esse caminho foi mostrado, com a maior bondade, por Mumon.

Consideremos agora o comentário de Mumon. Ele começa por dizer: “Na prática do Zen...”. *Zazen*, receber *dokusan* (isto é, instruções privadas), ouvir *teisho* — tudo isto é prática Zen. Ser atento nos detalhes da vida quotidiana é também treino em Zen. Quando a tua vida e o Zen são um só, estás verdadeiramente a viver Zen. A menos que esteja de acordo com as tuas atividades de todos os dias, o Zen é apenas um adorno. Deves ter cuidado para não ostentar Zen, mas para o integrar na tua vida de forma simples e sem pretensão.

Para dar um exemplo concreto de atenção: quando deixas os tamancos à porta de entrada, na cozinha, ou as chinelas da casa de banho, deves ter o cuidado de os arrumar de modo a que a pessoa seguinte os possa usar facilmente, mesmo no escuro. Essa atenção é uma demonstração prática de Zen. Se calças os tamancos ou os sapatos de forma distraída, não estás atento. Quando caminhas, deves fazê-lo com atenção, para não tropeçares nem caíres. Não te tornes negligente!

Mas estou a desviar-me. Continuando: “... tens de passar pela barreira erguida pelos patriarcas.” Mu é precisamente uma dessas barreiras. Já te indiquei que, desde o início, não há barreira. Sendo tudo natureza de Buda, não há porta por onde entrar ou sair. Mas, para nos despertarem para a verdade de que tudo é natureza de Buda, os Patriarcas, a contragosto, ergueram barreiras e incitam-nos a atravessá-las. Condenam a nossa prática defeituosa e rejeitam as nossas respostas incompletas. À medida que fores crescendo firmemente em sinceridade, um dia, de súbito, chegarás à realização pessoal. Quando isto acontecer, poderás atravessar a barreira com facilidade. O *Mumonkan* é um livro que contém quarenta e oito dessas barreiras.

A linha seguinte começa: “Para realizar esta coisa maravilhosa chamada iluminação...”. Repara na palavra “maravilhosa”. Como a iluminação é inexplicável e inconcebível, é descrita como maravilhosa. “... tens de cortar todos os pensamentos [discriminatórios].” Isto significa que é inútil abordar o Zen do ponto de vista da suposição ou da lógica. Nunca chegarás à iluminação por inferência, cognição ou conceptualização. Deixa de te agarrar a todas as formas de pensamento! Sublinho isto, porque é o ponto central da prática Zen. E, em particular, não cometas o erro de pensar que a iluminação tem de ser isto ou aquilo.

“Se não conseguires atravessar a barreira e esgotar o surgimento dos pensamentos, és como um fantasma agarrado às árvores e à erva.” Diz-se que os fantasmas não aparecem abertamente durante o dia, mas saem furtivamente depois de escurecer, abraçados ao chão ou agarrados aos salgueiros. Dependem desses apoios para a sua própria existência. Num certo sentido, os seres humanos também são fantasmagóricos, pois a maioria de nós não consegue funcionar sem dinheiro, estatuto social, honra, companhia,

autoridade; ou então sente necessidade de se identificar com uma organização ou uma ideologia. Se queres ser uma pessoa de verdadeiro valor e não um fantasma, tens de conseguir andar direito por ti próprio, sem depender de nada. Quando albergas conceitos filosóficos, crenças religiosas, ideias ou teorias de um tipo ou de outro, também tu és um fantasma, pois inevitavelmente ficas preso a elas. Só quando a tua mente está vazia dessas abstrações és verdadeiramente livre e independente.

As duas frases seguintes dizem: “Que barreira é então esta, erguida pelos patriarcas? É Mu, a única barreira do ensinamento supremo.” O ensinamento supremo não é um sistema de moralidade, mas aquilo que está na raiz de todos esses sistemas — a saber, o Zen. Só aquilo que é de pureza sem mistura, livre do supersticioso ou do sobrenatural, pode ser chamado a raiz de todos os ensinamentos e, portanto, supremo. No Budismo, o Zen é o único ensinamento que não está, em maior ou menor grau, manchado por elementos do sobrenatural — assim, só o Zen pode verdadeiramente ser chamado o ensinamento supremo, e Mu a única barreira desse ensinamento supremo. Podes entender “uma barreira” como a barreira única, ou como uma entre muitas. Em última análise, não há barreira.

“Quem a atravessou não só pode ver Joshu face a face...”. Como vivemos noutra época, claro que não podemos ver o Joshu físico. “Ver Joshu face a face” significa compreender a sua Mente. “... pode caminhar de mão dada com toda a linhagem dos patriarcas.” A linhagem dos patriarcas começa com Maha Kashyapa, que sucedeu ao Buda; passa por Bodhidharma, o vigésimo oitavo; e continua até aos dias de hoje. “... sobrancelha com sobrancelha...” é uma figura de estilo que implica grande intimidade. “... ouvir com os mesmos ouvidos e ver com os mesmos olhos” sugere a capacidade de olhar para as coisas a partir do mesmo ponto de vista que o Buda e Bodhidharma. Implica, naturalmente, que apreendemos com clareza o mundo da iluminação.

“Que maravilha!” Maravilha, de facto! Só aqueles que reconhecem a preciosidade do Buda, do Dharma e dos patriarcas conseguem apreciar tal exclamação. Sim, quão verdadeiramente maravilhoso! Os que não se importam com o Buda e o Dharma poderão sentir tudo menos maravilha, mas isso não tem remédio.

“Quem não quererá atravessar esta barreira?” — esta frase procura levar-te a procurar a verdade dentro de ti mesmo. “Para isso tens de te concentrar de dia e de noite, questionando-te acerca de Mu através de cada um dos teus 360 ossos e 84 000 poros.” Estes números refletem a maneira de pensar dos antigos, que acreditavam que o corpo era construído desta forma. Em qualquer caso, isto refere-se a todo o teu ser. Que todos vós vos torneis uma única massa de dúvida e questionamento. Concentra-te em Mu e penetra-o por completo. Penetrar Mu significa alcançar unidade absoluta com ele.

Como podes alcançar essa unidade? Segurando-te a Mu tenazmente, dia e noite! Não te separes dele em circunstância alguma! Mantém a mente constantemente focada nele. “Não interpretes Mu como nada e não o concebas em termos de existência ou de não-existência.” Ou seja, não deves pensar em Mu como um problema que envolva a existência ou não-existência da natureza de Buda. Então o que fazes? Páras de especular e concentras-te totalmente em Mu — apenas Mu!

Não te demores; pratica com cada grama de energia. “[Tens de chegar ao ponto em que sintas] como se tivesses engolido uma bola de ferro em brasa...”. É hipérbole, claro, falar em engolir uma bola de ferro em brasa. Contudo, por vezes engolimos descuidadamente um bolo de arroz quente que, ficando preso na garganta, causa grande desconforto. Depois de engolires Mu, sentirás igualmente um desconforto intenso e tentarás desesperadamente expulsá-lo. “... que não consegues vomitar por mais que o tentes” — isto descreve o estado de quem trabalha com este *koan*. Como a realização pessoal é uma perspetiva tão tentadora, não conseguem desistir; mas também não conseguem apreender facilmente o significado de Mu. Assim, não lhes resta outro caminho senão concentrar-se em Mu até “ficarem com a cara azul”.

A comparação com uma bola de ferro em brasa é apropriada. Tens de derreter as tuas ilusões com a bola de ferro em brasa de Mu entalada na tua garganta. As opiniões que sustentas e o teu saber mundano são as tuas ilusões. Incluem-se também conceitos filosóficos e morais, por mais elevados que sejam, bem como crenças e dogmas religiosos — para não falar de pensamentos inocentes e banais. Em suma, todas as ideias concebíveis estão abrangidas pelo termo “ilusões” e, como tal, são um obstáculo à realização da tua Natureza Essencial. Por isso, dissolve-as com a bola de fogo de Mu!

Não deves praticar aos solavancos. Nunca terás êxito se fizeres *zazen* apenas quando te apetece e desistires facilmente. Tens de continuar com firmeza durante um, dois, três, ou até cinco anos, sem abrandar, sempre vigilante. Assim, irás gradualmente ganhando em pureza. Ao princípio não conseguirás entregar-te a Mu de todo o coração. Ele escapar-te-á rapidamente, porque a tua mente começará a divagar. Terás de te concentrar mais — apenas “Mu! Mu! Mu!” De novo ele te fugirá. Mais uma vez tentas focar-te nele e de novo falhas. Este é o padrão habitual nas fases iniciais da prática.

Mesmo quando Mu não se esvai, a tua concentração é interrompida por várias impurezas mentais. Essas impurezas desaparecem com o tempo; porém, como ainda não alcançaste unidade com Mu, estás longe de estar maduro. Unidade absoluta com Mu, absorção em Mu sem pensamento — isto é maturidade. Ao alcançares este estádio de pureza, o interior e o exterior fundem-se naturalmente. “Interior e exterior” tem várias nuances de significado.

Pode entender-se “interior e exterior” como significando subjetividade e objetividade, ou mente e corpo. Quando te absorves plenamente em Mu, o externo e o interno fundem-se numa única unidade. Mas, incapaz de falar sobre isso, serás como “um mudo que teve um sonho”. Quem é mudo não consegue falar do sonho da noite anterior. Do mesmo modo, saborearás por ti mesmo o gosto do *samadhi*, mas não conseguirás contá-lo aos outros.

Nesta fase, a realização pessoal ocorrerá abruptamente. Instantaneamente! “Irromper na iluminação” requer apenas um instante. É como se tivesse ocorrido uma explosão. Quando isso acontece, experimentarás tanto! “Assombrarás os céus e farás tremer a terra.” Tudo parecerá tão transformado que pensarás que o céu e a terra foram virados do avesso. Claro que não há qualquer reviravolta literal. Com a iluminação, vês o mundo como natureza de Buda, mas isso não significa que tudo se torne radiante como uma auréola. Antes, cada coisa, tal como é, adquire um significado ou valor inteiramente novo. Milagrosamente, tudo é radicalmente transformado, embora permaneça tal como é.

É assim que Mumon o descreve: “Como se tivesses capturado a grande espada do General Kuan...”. O General Kuan era um general corajoso, invencível em combate com a sua espada “dragão-azul”. Assim, Mumon diz que te tornarás tão poderoso como aquele que captura a espada “dragão-azul” do General Kuan. Isto é, nada de impróprio te pode acontecer. Através da realização pessoal, adquire-se autoconfiança e uma presença imponente. Quando alguém se apresenta perante o *roshi*, a sua atitude parece dizer: “Põe-me à prova como quiseres”, e tal é a sua segurança que até poderia esmagar o mestre.

“... poderás matar o Buda se o encontrares e despachar todos os patriarcas que encontres.” Os tímidos ficarão estupefactos ao ouvir isto e denunciarão o Zen como um instrumento do diabo. Outros, menos escrupulosos mas igualmente incapazes de compreender o espírito destas palavras, sentir-se-ão inquietos. É certo que o Budismo nos inspira o máximo respeito por todos os Budas. Mas, ao mesmo tempo, admoesta-nos de que, em última análise, temos de nos libertar do apego a eles. Quando experienciámos a Mente do Buda Shakyamuni e cultivámos as suas virtudes incomparáveis, realizámos o objetivo mais elevado do Budismo. Então despedimo-nos dele, assumindo a tarefa de propagar os seus ensinamentos. Nunca ouvi falar de uma atitude semelhante em religiões que ensinam a crença em Deus. Embora o objetivo do budista seja tornar-se Buda, ainda assim, dito sem rodeios, podes matar o Buda e todos os patriarcas.

Tu, que realizas a iluminação, poderás dizer: “Se o venerável Shakyamuni e o grande Bodhidharma aparecessem, eu abatê-los-ia de imediato, exigindo: ‘Porque saís cambaleantes? Já não sois necessários!’” Tal será a tua firmeza.

“Perante a vida e a morte, és totalmente livre; nos Seis Reinos da Existência e nos Quatro Modos de Nascimento moves-te num *samadhi* de alegria inocente.” Serás capaz de enfrentar a morte e o renascimento sem ansiedade. Os Seis Reinos são os reinos de *maya*, a saber: o inferno, os mundos dos *pretas* [fantasmas famintos], dos animais, dos *asuras* [demónios combatentes], dos seres humanos e dos *devas* [seres celestes]. Os Quatro Modos de Nascimento são: nascimento pelo ventre, nascimento por ovos chocados fora do corpo, nascimento pela humidade e nascimento por metamorfose. Nascer no céu ou no inferno, uma vez que não exige progenitores físicos, é nascimento por metamorfose. Quem alguma vez ouviu falar de um ser celeste que tivesse de passar pelo trauma de nascer? Não há parteiras nem obstetras no céu ou no inferno.

Onde quer que possas nascer, e por qualquer meio, poderás viver com a espontaneidade e alegria de crianças a brincar — é isto que se entende por “*samadhi* de alegria inocente”. *Samadhi* é absorção completa. Uma vez iluminado, podes descer ao inferno mais profundo ou subir ao céu mais elevado com liberdade e êxtase.

“Como, então, alcanças isto?” Através do *zazen*. “Entrega-te a Mu de forma enérgica e de todo o coração.” Persevera com toda a força do corpo e do espírito. “Se continuares assim, sem interrupção...” Não deves começar e depois desistir. Tens de ir até ao fim, como uma galinha que choca um ovo até ele eclodir. Tens de te concentrar em Mu sem vacilar, determinado a não desistir até atingires o *kensho*. “... a tua mente, como uma lâmpada acesa no escuro, subitamente tornar-se-á luminosa. Verdadeiramente maravilhoso!” Com a iluminação, a mente, libertada da escuridão do seu passado infinito, iluminar-se-á de imediato. “Verdadeiramente maravilhoso!” acrescenta-se, porque nada poderia ser mais maravilhoso.

A primeira linha do verso de Mumon diz: “Um cão, natureza de Buda” — não há necessidade de “natureza”. “Um cão é Buda” — “é” é supérfluo. “Um cão, Buda” — ainda redundante. “Cão!” — chega! Ou apenas “Buda!” Disseste demasiado quando dizes “Um cão é Buda”. “Cão!” — isso é tudo. É completamente Buda.

“Isto é o... todo, o imperativo absoluto!” Ou seja, é o decreto autêntico do Buda Shakyamuni — é o Dharma correto. Tu és este Dharma em perfeição! Não é dado a contragosto — é plenamente revelado!

“Assim que começas a pensar ‘tem’ ou ‘não tem’, estás tão bem como morto.” O que significa “estás tão bem como morto”? Simplesmente que a tua preciosa vida de Buda [de Unidade] desaparecerá.

III

OS ENCONTROS PRIVADOS DE YASUTANI-ROSHI

COM DEZ OCIDENTAIS

INTRODUÇÃO DO EDITOR

A curiosidade generalizada e o interesse prático que o Budismo Zen despertou no Ocidente desde a Segunda Guerra Mundial — um interesse que é seguramente um dos fenómenos culturais e religiosos significativos do nosso tempo — produziram uma literatura considerável em várias línguas europeias.

Alguns dos livros em inglês mais populares são resumidos por Alan Watts no prefácio do seu livro *The Way of Zen*. Ele começa por observar que nem mesmo o Professor Suzuki deu "um relato abrangente do Zen que inclua o seu contexto histórico e a sua relação com as formas de pensamento chinesas e indianas", nem escreveu sobre a "relação do Zen com o Taoismo chinês e o Budismo indiano"; que o *Zen in English Literature and Oriental Classics*, de R. H. Blyth, "carece de informação de base" e "não faz qualquer tentativa de apresentar o assunto [Zen] de forma ordenada"; e que Christmas Humphreys, no seu *Zen Buddhism*, "não chega realmente a situar o Zen no seu contexto cultural". Depois disso, conclui que a confusão existente entre os ocidentais relativamente ao Zen se deve a esta falta de um "relato fundamental, ordenado e abrangente do assunto".

Esta conclusão é altamente enganadora. Por mais estimulante que a abordagem teórica ao Zen possa ser para os académicos e para os intelectualmente curiosos, para o buscador sério que aspira à iluminação ela é pior do que inútil: é francamente perigosa. Quem tentou seriamente a prática do Zen depois de ler esses livros sabe não só quão mal eles o prepararam para o *zazen*, como também como, de facto, o prejudicaram, entupindo-lhe a mente com estilhaços de *koans* e fragmentos irrelevantes de filosofia, psicologia, teologia e poesia que se agitam no cérebro, tornando incomensuravelmente mais difícil aquietar a mente e atingir um estado de *samadhi*. Não sem boa razão advertiram os mestres Zen chineses e japoneses para a inutilidade da abordagem artificial e cerebral à experiência iluminadora do verdadeiro *satori*.

O que conduz à realização pessoal não é o conhecimento das formas de pensamento chinesas, indianas ou outras, mas métodos corretos de prática baseados nos ensinamentos autênticos dos mestres. O coração da disciplina Zen é o *zazen*. Retira o coração e resta apenas um cadáver. Apesar disso, nem os livros enumerados pelo Sr. Watts nem os seus próprios livros sobre Zen contêm mais do que uma amostra de informação — e alguns nem isso — sobre este assunto vital. Esta defesa da abordagem filosófica e teórica ao Zen é demasiado evidente no índice de uma antologia recente de escritos do Professor Suzuki. Num livro de quase 550 páginas, encontram-se apenas duas

referências a *zazen*: uma numa nota de rodapé e a outra com pouco mais de três linhas no texto.

Certos divulgadores do Zen, tanto asiáticos como ocidentais, iludiram os leitores de outra forma ainda. No seu gosto pelo dramatismo, sublinharam de modo desproporcionado os gritos e as pancadas dos antigos mestres chineses, ao mesmo tempo que tentaram os leitores com citações tão surpreendentes e paradoxais como "Tens de matar o Buda!" e "Ainda que possas dizer algo sobre isso, dou-te trinta pancadas do bastão; e se não puderes dizer nada sobre isso, dou-te trinta pancadas do bastão!" Estarão a tentar chocar os leitores para que aceitem um Zen iconoclasta e esotérico, cujos segredos mais íntimos apenas alguns escolhidos conhecem? E com que propósito, pode perguntar-se, desenterram alguns autores — talvez com menos dramatismo, mas com igual zelo mal aplicado — *koans* antes não publicados em inglês, "resolvendo-os" para edificação de leitores menos iluminados?

Sobre o Zen tal como é realmente praticado hoje, e em particular sobre como o mestre ensina e orienta os seus estudantes e discípulos nos momentos do treino Zen quotidiano — pouco dramáticos e por vezes enfadonhos e desanimadores —, ou sobre a natureza dos problemas que os estudantes contemporâneos lhe apresentam, estes autores guardam um silêncio estranho.

É esta distorção do Zen — e não a falta de uma "apresentação sistemática e erudita" — que está na raiz da confusão atual. Um número não insignificante de ocidentais, desviados por esta ponta de lança académica para um Zen hipotético, produto de teoria e especulação e não de experiência pessoal, foi repelido pelas formulações enigmáticas e aparentemente sem sentido dos *koans* e pelo comportamento aparentemente cruel ou insensato dos antigos mestres Zen; como resultado, rejeitaram o Zen como uma disciplina estranha e alienígena, incompatível com a mente ocidental. Outros, rápidos a explorar a propalada liberdade do Zen como autorização para cultos de libertinagem, foram capazes — graças à publicação indiscriminada e irresponsável de *koans* isolados do corpo do ensino Zen no seu conjunto — de degradar e perverter o Zen para tais fins.

Espera-se que esta revelação do que realmente se passa entre um mestre Zen e os seus alunos não só dissipe a noção inteiramente errónea de que o Zen é algo alheio ou "místico", ou meramente um estudo cultural interessante, ainda que algo bizarro, como também o revele como um ensinamento eminentemente simples e prático que, quando devidamente compreendido e praticado, é comprovadamente capaz de libertar o ser humano dos seus medos e ansiedades profundamente enraizados, permitindo-lhe viver e morrer com paz e dignidade, na nossa era nuclear não menos do que no passado.

Esta compilação de instruções privadas e orientações dadas a dez ocidentais — americanos e europeus — juntamente com as suas respostas e perguntas, acredita-se ser a primeira apresentação abrangente a surgir em inglês, ou em qualquer outra língua, dos métodos reais de ensino de um mestre Zen no decurso do treino Zen. No total, estão incluídos oitenta e cinco encontros (*dokusan*). Foram reunidos ao longo de um período de dois anos e variam entre um e vinte e quatro encontros para cada aluno individual.

O diálogo que aparece entre um conjunto de asteriscos é a transcrição de um encontro completo com o *roshi*, desde o momento em que o aluno entrou na sua sala até ao momento em que saiu. De um modo geral, os *dokusan* de um determinado aluno seguem-se uns aos outros pela ordem em que ocorreram, mas não constituem um registo ininterrupto de todos os encontros com o *roshi*. Foram omitidos os *dokusan* que consistiram em apenas algumas palavras de encorajamento ou que careciam de interesse geral. Quando estão envolvidos vários *dokusan* de um mesmo praticante, pode ter decorrido um intervalo de um ou dois meses entre eles.

Cada um destes *dokusan* teve lugar durante o período de treino recolhido chamado *sesshin* (que será descrito detalhadamente numa secção posterior). Embora a maioria seja breve, necessariamente assim para acomodar as necessidades de até trinta e cinco ou quarenta pessoas, três vezes por dia, a sua duração é, em última análise, ditada pelas exigências do indivíduo e não por qualquer limitação temporal arbitrária.

Todos os indivíduos eram principiantes no sentido de que nenhum, com uma exceção,[1] tinha ultrapassado o seu primeiro *koan* (isto é, tido a experiência do despertar), e todos tinham treinado em Zen por períodos que iam de várias semanas até dois anos. É possível, em casos individuais, discernir um padrão de compreensão em desenvolvimento, mas uma compreensão que ainda não amadureceu em iluminação.

Convém salientar que questões de teoria ou doutrina — por exemplo, “Qual é a diferença entre *shikantaza* e *koan zazen*?” — não são normalmente tratadas pelo *roshi* em *dokusan*; contudo, por se tratar de ocidentais provenientes de culturas não budistas, ele respondeu-lhes.

O material fala por si, e qualquer tentativa de o analisar ou interpretar seria não só supérflua como presunçosa. No entanto, para aqueles leitores que não têm acesso a um professor Zen qualificado, alguma informação de enquadramento relativa à prática de *dokusan* no Japão atual, especialmente no que diz respeito aos ocidentais, poderá ser útil para lhes permitir utilizar da forma mais plena, na sua própria prática espiritual, os conselhos e instruções do *roshi* tal como se revelam nestes encontros.

O *zazen*, a exposição formal (*teisho*) e o *dokusan* formam, em conjunto, o tripé sobre o qual assenta o treino Zen tradicional. Para o principiante, este

encontro “olho no olho” com o *roshi*, na privacidade da sua câmara interior, pode ser desde uma experiência inspiradora e maravilhosamente enriquecedora, que dá impulso e orientação à sua prática, até uma prova aterradora de frustrações crescentes, dependendo da força do seu ardor, do ponto a que o seu *zazen* amadureceu e, sobretudo, da própria personalidade e dos métodos de ensino do *roshi*.

Uma vez que o aluno entra no santuário interior do *roshi* e faz as suas prostrações como sinal de respeito e humildade, é-lhe totalmente permitido dizer ou fazer qualquer coisa, desde que seja uma expressão genuína da sua busca da verdade e esteja legitimamente ligada à sua prática. No início, quando ainda não ganhou controlo sobre os seus pensamentos errantes nem travou a sua egocentricidade, é comum — sobretudo se tiver inclinação filosófica — tentar envolver o *roshi* em discussões abstratas e teóricas. Mas, com o passar do tempo, à medida que a sua mente, através da prática constante de *zazen*, se torna mais tranquila e unidirecionada, perde o interesse por discussões vazias e torna-se mais recetivo, de forma total, ao *roshi* e às suas orientações.

Com mais *zazen*, começará gradualmente a experimentar, ainda que apenas por momentos, uma harmonia e unidade subjacentes (especialmente após períodos de *samadhi*), que começarão a substituir os sentimentos de estranheza e confusão que anteriormente sentia. Agora, quando se apresenta diante do *roshi* e é questionado ou testado, responderá com vigor e prontidão onde antes as suas respostas eram confusas e hesitantes. Pode até gritar ou bramir para o *roshi*, não por irritação ou ressentimento, mas porque, liberto em grande medida das constrições mentais e emocionais que até então o tinham limitado, consegue convocar cada vez mais as energias físicas e psíquicas que dormitavam dentro de si. À medida que o seu *zazen* se aprofunda, pode subitamente tomar a iniciativa, agarrando o bastão do *roshi* e batendo no tapete em resposta a uma pergunta incisiva.

Ou, ao ser solicitado a dar uma demonstração concreta da sua compreensão de um *koan*, pode responder, sem recorrer a conceito ou teoria, com todo o seu ser. Alguém capaz de mostrar a sua compreensão desta forma está a pairar à beira do despertar, embora ele próprio não tenha consciência disso. Só o *roshi*, com os seus longos anos de experiência e o seu olhar agudamente perspicaz, consegue avaliar o grau exato da sua compreensão e dar-lhe a orientação e o encorajamento necessários neste ponto crítico.

Um *roshi* realizado não hesitará em empregar todos os meios e estratagemas, não excluindo estocadas com o seu onipresente bastão (*kotsu*), quando acredita que isso irá sacudir e despertar a mente do aluno de um estado de inconsciência dormente para a súbita realização da sua verdadeira natureza. Não é raro, durante um *sesshin*, que um noviço hesite em comparecer sequer a um *dokusan* diário. Em vez de correr com ímpeto para o

ponto de alinhamento quando o sino do *dokusan* toca,[2] fica colado ao seu lugar por receio de ser repreendido por não ter uma solução pronta para o seu *koan*. Se não for friamente ignorado pelos monges-chefes (num mosteiro) ou pelos monitores (num centro), como indigno até mesmo de uma pancada de encorajamento, pode ser arrancado do seu lugar e arrastado ou empurrado para o *dokusan*. Quando, desanimado, finalmente aparece diante do *roshi*, este pode repreendê-lo pela sua falta de coragem e, de seguida, dispensá-lo sumariamente sem lhe colocar uma pergunta ou fazer qualquer comentário. Ou pode bater no aluno com o bastão enquanto este está a fazer as suas prostrações e depois mandá-lo sair com um toque do seu sino de mão, deixando-o, dorido e perplexo, a refletir sobre as razões desta dispensa perentória.

Esta estratégia de colocar o aluno numa situação desesperada, em que é implacavelmente pressionado por trás e vigorosamente repelido pela frente, cria muitas vezes pressões internas que conduzem àquela explosão interior sem a qual o verdadeiro despertar raramente ocorre.

No entanto, tais medidas extremas não são de modo algum universais no Zen. Em geral, são mais comuns na escola Rinzai do que na Soto, menos frequentes nos templos do que nos mosteiros, onde a disciplina exterior é rígida e muitas vezes severa. Ainda assim, é raro um *sesshin* que não ressoe com gritos de encorajamento dos monitores e com os golpes do *kyosaku*. Aqueles que consideram o uso do *kyosaku* repugnante ficam sempre surpreendidos ao saber que não só ele foi usado implacavelmente com aqueles que alcançaram *kensho* num *sesshin*, como foi, de facto, pedido por eles.

No *Shobogenzo Zuimonki*, Dogen é citado por um dos seus discípulos como tendo dito que, enquanto estava na China, ouviu o seguinte de um mestre Zen a propósito do *zazen*:

"[…] Quando eu era jovem, costumava visitar os responsáveis de vários mosteiros, e um deles explicou-me: 'Antigamente, costumava bater tão forte nos monges que adormeciam que quase partia o punho. Agora estou velho e fraco, por isso não consigo bater com força suficiente. Por isso é difícil produzir bons monges. Em muitos mosteiros hoje em dia, os superiores não enfatizam suficientemente o sentar, e assim o Budismo está a declinar. Quanto mais os bateres, melhor', aconselhou-me."

Que uma intensa energia interior tem de ser despertada para o tremendo esforço de alcançar a iluminação — quer seja instigada de fora por um bastão, quer de dentro por pura força de vontade — foi ensinado por todos os grandes mestres. Isso foi sublinhado pelo próprio Buda num sutra antigo, nestas palavras:
"[…] Com os dentes cerrados e com a língua a pressionar o palato, deve-se subjugar, esmagar e dominar a mente com a mente, tal como um homem forte,

tendo agarrado um homem muito fraco pela cabeça ou pelos ombros, o subjugaria, esmagaria e dominaria. Então, os pensamentos maus e prejudiciais ligados ao desejo, ao ódio e à ilusão desaparecerão."

O facto de existirem mestres Rinzai no Japão que raramente utilizam o *kyosaku* e mestres Soto que o usam persistentemente apenas prova que, em última análise, é a própria personalidade do *roshi*, juntamente com o treino que ele próprio recebeu, que determina os seus métodos, e não a circunstância da escola a que pertence o seu templo.

Na pessoa de um *roshi* genuíno, capaz de expor o Dharma do Buda com uma convicção nascida da sua própria experiência profunda da verdade, encontra-se a personificação da sabedoria do Zen e da sua autoridade. Um *roshi* assim é um guia e mestre cujo espírito-coração-mente é idêntico ao de todos os Budas e patriarcas, embora separados por séculos no tempo. Sem ele, o passado do Zen é inerte, o seu futuro "incapaz de nascer". O Zen, enquanto transmissão de mente a mente, preserva uma verdade pulsante e viva — verdade em ação. Tal como o som aprisionado num disco ou numa fita, que necessita de energia elétrica e de determinados dispositivos para ser reproduzido, também o Coração-mente do Buda, sepultado nos sutras, necessita de uma força viva, na pessoa de um *roshi* iluminado, para ser recriado.

No *dokusan*, o *roshi* cumpre os dois papéis tradicionalmente atribuídos a um pai e a uma mãe. Alternadamente, é o pai severo e repreensivo que estimula e corrige, e a mãe gentil e amorosa que conforta e encoraja. Quando o aluno afrouxa o esforço, é persuadido ou instigado; quando revela orgulho, é repreendido; e, inversamente, quando é assaltado pela dúvida ou levado ao desespero, é encorajado e elevado. Um *roshi* consumado combina assim o distanciamento austero com uma preocupação calorosa, flexibilidade e uma ausência de ego que nunca pode ser confundida com fraqueza ou flacidez, além de autoconfiança e uma presença autoritária. Porque as suas palavras estão carregadas da força e do imediatismo da sua personalidade liberta, aquilo que diz tem o poder de rejuvenescer o espírito vacilante do aluno e de revigorar a sua busca da iluminação, apesar da dor, frustração ou tédio temporário.

Mas aquilo a que o aluno responde com maior acuidade é a evidência visível da mente liberta do *roshi*: a sua espontaneidade infantil, a sua luminosidade, a sua solicitude. Um noviço que observa o seu *roshi* de setenta e oito anos demonstrar um *koan* com rapidez deslumbrante e total envolvimento, e que repara na graça fluida e sem esforço com que ele se relaciona com todas as situações e com todas as pessoas, sabe que está a ver um dos melhores produtos de um sistema único de desenvolvimento da mente e do carácter; e, nos seus momentos de desespero, é inevitável que diga para consigo: "Se, através da prática do Zen, eu puder aprender a experimentar a vida com o

mesmo imediatismo e consciência, nenhum preço será demasiado alto a pagar."

Todas as competências singulares e a compaixão do *roshi* entram plenamente em ação assim que ele sente que a mente do aluno está madura, isto é, despojada de pensamentos discriminativos e claramente consciente — por outras palavras, num estado de absoluta unidade — algo que se revela de várias maneiras: na forma como o aluno toca o sino do *dokusan*, como entra na sala do *dokusan*, como faz as suas prostrações e no modo como olha e age durante o *dokusan*. De múltiplas formas, o *roshi* irá estimular e empurrar essa mente para que dê o seu próprio salto último rumo ao despertar.

Até este ponto, o principal esforço do *roshi* foi dirigido a persuadir e inspirar o aluno a aplicar-se com energia e determinação, e a não ceder ao cansaço ou ao desânimo. Mas agora adota outra abordagem. Dispara-lhe perguntas incisivas, exigindo respostas instantâneas, ou espicaça-o subitamente com o bastão, ou bate de forma expressiva no tapete, tudo com o intuito de abrir fendas na mente ilusória do aluno.

No seu efeito sobre a mente do aluno, estes estímulos do *roshi* são como gotas de chuva lançadas sobre solo ressequido ou como feixes de luz numa sala escura, e servem para fazer avançar a mente até ao ponto crítico seguinte, a fase em que o aluno se sente encerrado num "bloco de gelo" ou murado num "palácio de cristal".[5] Agora ele praticamente vê a verdade, mas não consegue libertar-se e apoderar-se dela. O aluno sabe que o *roshi* não é mais capaz de prever o momento exato do despertar do que de "conceder-lhe" o *satori*.

Nem ele próprio pode fazer mais do que esforçar-se com todas as forças para esgotar o pensamento e alcançar um estado de ausência de mente semelhante ao de uma criança (isto é, vazio de mente).[6] E, no entanto, de algum modo, o avanço final — a súbita e decisiva "cambalhota" da mente que assinala a iluminação — tem de ocorrer.

Neste ponto crucial, a tentação, sempre latente, de antecipar quando o despertar, como um raio caído do céu, "acontecerá, para o bem ou para o mal",[7] torna-se irresistível. É a última manobra desesperada do ego em retirada para perturbar a mente concentrada, infestá-la de pensamentos e travar o salto derradeiro — que significa abandono completo e total do eu — rumo à liberdade. O *roshi*, consciente de que a mente do aluno só pode ser sacudida para dar este salto por um golpe, uma frase ou um som quando está vazia, terá o cuidado de assinalar esta tentação, advertindo o aluno para não cair nas seduções do ego.

A iluminação pode ocorrer em qualquer lugar, não apenas na sala do *dokusan*. De facto, vários alunos a experimentam enquanto escutam a exposição formal do *roshi*. A sua mente fixa-se numa frase específica que podem ter ouvido inúmeras vezes, mas que agora, porque a mente está

madura, assume um significado novo e surpreendente, servindo de faísca que desencadeia a explosão interior anunciadora da abertura do olho da Mente. Alguns chegaram ao despertar num comboio ou autocarro, a caminho de casa após um *sesshin*. Geralmente, embora nem sempre, o *kensho* segue-se a um período de intensa concentração e absorção.

À luz do que precede, as palavras intrigantes com que muitos *koans* ou *mondo* terminam — "Com isto, o monge alcançou subitamente a iluminação" ou "Então o olho da mente do monge abriu-se" — revelar-se-ão menos imaginárias do que à primeira vista se supõe. Alunos perplexos perguntam frequentemente: "Como é possível alcançar o *satori* tão rápida e facilmente como estes *koans* nos levam a crer?" O que importa observar aqui é que a frase decisiva ou o golpe do mestre que abriu a mente iludida do discípulo só foi eficaz porque ocorreu num momento em que a mente deste estava madura para esse tipo de estímulo, e que essa maturidade foi, sem dúvida, o resultado de um longo período de *zazen* e de vários *dokusan* com o mestre. Por outras palavras, os *koans*, tal como são formulados, revelam apenas as circunstâncias precipitantes; nada dizem sobre os anos de busca incansável e ansiosa da verdade que conduziram a essa experiência culminante.

A prova do despertar do aluno reside na sua capacidade de responder instantaneamente, de forma "viva", a perguntas que exigem uma demonstração concreta do espírito do seu *koan*.[8] O que convence o *roshi* não são meramente as palavras, gestos ou o silêncio do aluno (todos podem ser igualmente eficazes), mas a convicção e a certeza que os informam, isto é, o olhar compreensivo, a decisão no tom de voz e a espontaneidade, liberdade e integralidade dos próprios gestos e movimentos. Assim, é possível que duas pessoas diferentes, uma recém-iluminada e outra ainda não, respondam com palavras e gestos idênticos no *dokusan*, e que o *roshi* aceite as respostas de uma e rejeite as da outra.

A aceitação, por parte do *roshi*, da demonstração do aluno constitui uma confirmação tácita de que este teve um despertar genuíno, ainda que superficial, como muitas primeiras experiências o são. Onde o Zen difere radicalmente de outras disciplinas budistas é precisamente nesta insistência de que o aluno demonstre a sua compreensão "para além de toda a compreensão", e não se limite a verbalizá-la. O que o Zen valoriza são gestos, movimentos e frases expressivos que brotam espontaneamente do nível mais profundo do ser total, e não explicações áridas, por mais subtis que sejam.

Um *roshi* experiente pode determinar, com uma única pergunta — ou, se a experiência for profunda, apenas com um olhar — o facto da iluminação do aluno; mas, ao exigir que este se submeta a testes, consegue estabelecer, tanto para satisfação do aluno como para a sua própria, a profundidade e os limites do despertar.

Afirma-se frequentemente que a iluminação genuína deveria ser auto-validante e que, portanto, não deveria surgir a necessidade de testes. Mas o autoengano é aqui tão forte como noutros domínios do comportamento humano, talvez ainda mais forte devido à própria natureza da iluminação. É demasiado fácil para um noviço confundir visões, transes, alucinações, intuições, revelações, êxtases ou até serenidade mental com *kensho*.

A sensação oceânica experimentada por certos tipos de neuróticos também tem sido confundida com iluminação, uma vez que transmite um sentimento de unidade com o universo. Por todas estas razões — e sobretudo porque o perigo para a personalidade resultante de tal autoengano é real — o ensino Zen sempre insistiu que o *kensho* fosse testado e confirmado por um mestre cuja própria iluminação tenha, por sua vez, sido sancionada por um mestre iluminado.

Se é possível enganar-se a si próprio quanto ao *kensho*, é igualmente possível vivenciar o *kensho* e não o identificar como despertar. Yasutani-*roshi* conta a história de um dos seus discípulos que vivia no sul do Japão e a quem via uma vez por ano no *sesshin*. No intervalo entre as visitas anuais do *roshi*, este homem tivera uma realização interior, mas, como não fora acompanhada por uma comoção emocional seguida de lágrimas de alegria, não acreditava que aquilo que percebera pudesse ser *kensho*.

O *roshi*, ao interrogá-lo em *dokusan*, sentiu que a perceção e a compreensão interior do seu discípulo eram tais que justificavam a aplicação de testes, e apresentou-lhe então várias perguntas de "prova". Para surpresa do homem, verificou que conseguia responder de forma plena e adequada, e o *roshi* confirmou a sua realização. Embora reconhecidamente superficial, o *kensho* era, ainda assim, real. Deve notar-se aqui que a natureza da reação à própria iluminação depende não só da profundidade da iluminação em si, mas também da constituição emocional e mental de cada um.

Este tipo de teste deve ser distinguido daquele a que se chama "duelo do Dharma" (*hossen*), que antigamente tinha lugar entre monges Zen na China e no Japão até cerca da época de Hakuin, há aproximadamente duzentos anos. Monges e leigos[9] de variados graus de força espiritual percorriam o país numa peregrinação espiritual, à procura de mestres Zen e de monges profundamente iluminados contra os quais pudessem medir a sua "habilidade" no Dharma, como meio de aprofundar e completar a sua própria iluminação e, simultaneamente, desenvolver técnicas de ensino através da prova da força espiritual do seu "adversário". As estocadas verbais e contra-estocadas que constituíam estes confrontos foram posteriormente registadas e compiladas em coleções de *koans* que ainda hoje são amplamente utilizadas por estudantes de Zen no Japão.

[1] Este aluno foi incluído para que o leitor possa comparar a abordagem diferente do roshi para um estudante num nível mais avançado.

[2] Os participantes no seu primeiro sesshin ficam muitas vezes intrigados e confusos com esta cena, interpretando-a como parte de algum ritual prescrito. Na realidade, não é nada disso. O súbito toque estridente do sino para o dokusan proporciona uma libertação da tensão acumulada desenvolvida durante o esforço intensivo de concentração. Simultaneamente, surge um impulso incontrolável de correr até ao roshi para ser testado. Ocasionalmente, o aluno que chega primeiro ao sino não espera por um sinal do roshi e entra de imediato na sua sala.

[3] Citado em Sources of Japanese Tradition, editado por William Theodore de Bary, p. 254.

[4] O Satipatthana Sutta do Majjhima Nikaya (traduzido por Lord Chalmers em Further Dialogues of the Buddha, Parte 1).

[5] Estas metáforas são frequentemente usadas no Zen para descrever a fase do "antegosto". É possível ficar "preso" neste ponto durante semanas, meses ou até anos.

[6] Esforçar-se intensamente para alcançar a ausência de mente pode parecer uma contradição, mas trata-se de uma contradição lógica, não existencial.

[7] Alguns têm um medo inconsciente do kensho, acreditando que possa ter um efeito deletério sobre a mente. Escusado será dizer que este é um receio infundado.

[8] Quanto à natureza de algumas destas perguntas, ver pp. 238–39.

[9] Leigos.

Com a resolução do seu primeiro *koan*, o aluno entra numa nova fase de *dokusan*. O esforço tenso e intenso, alternando com estados de incerteza, desalento e desespero, que até então caracterizavam a sua presença diante do *roshi*, dá lugar a uma relação descontraída, confiante e mais próxima de uma parceria em pé de igualdade com o *roshi*. O *roshi* deixa de ser pai e mãe para passar a ser um sábio irmão mais velho. É certo que os movimentos do discípulo ainda são hesitantes e inseguros, como os de um cachorro que acabou de abrir os olhos para o mundo e deu os primeiros passos, mas a "muralha de ferro e a montanha de prata" já não o enfrenta a cada esquina.

Antes, quando o *dokusan* não era assustador, era enfadonho; mas agora, passando de *koan* em *koan*, engolindo rios inteiros de um só trago e recriando o céu e a terra com o levantar de um dedo,[10] ele experimenta um sentido de poder e liberdade cada vez mais amplo. Pois, ao captar o espírito dos *koans* e ao lançar-se de corpo e alma nos diversos papéis que eles criam, torna-se

capaz de exprimir, de forma vívida e contundente, em situações concretas, a verdade que percebeu. Mas talvez o maior milagre seja o seu sentimento de gratidão para com os seus mestres, para com Budas e Bodhisattvas, para com todos os que lhe estenderam uma mão de apoio e uma palavra de encorajamento nas suas horas de necessidade. Agora, o seu voto tantas vezes repetido de alcançar a perfeita iluminação pelo bem de toda a humanidade adquire um significado novo e profundo.

Do que foi dito, é claro que o papel do *roshi* no treino Zen é transcendente. Ninguém, nada, pode tomar o lugar de um mestre iluminado — e verdadeiramente afortunado é o aluno cujo karma o leva ao contacto com um. Mas mestres sábios e compassivos são difíceis de encontrar hoje em dia — como provavelmente sempre foram. Será então impossível praticar Zen sem um professor? De modo nenhum. No material que constitui esta secção, o aluno sério encontrará, respondidas por um notável *roshi* contemporâneo, praticamente todas as perguntas ligadas à prática que é provável que lhe surjam. Uma leitura atenta desta secção, portanto, juntamente com as outras secções, nas quais todos os passos da prática são claramente expostos, permitirá a qualquer pessoa começar a sua jornada no caminho da iluminação.

Talvez seja oportuno dizer uma palavra sobre a forma como este material de *dokusan* foi compilado. Tive o privilégio de poder atuar como intérprete de Yasutani-*roshi* durante vários anos, circunstância que me colocou numa posição única: a de conhecer de perto os problemas dos ocidentais que treinavam Zen sob a sua orientação no Japão e os conselhos e instruções que ele lhes dava. Ocorreu-me que, se estas perguntas e respostas pudessem ser registadas, teriam um valor incalculável para os praticantes no Ocidente e noutros lugares que desejassem disciplinar-se no Zen, mas não dispusessem de professores competentes. Além disso, um registo deste tipo contribuiria, pensei, em grande medida para dissipar a noção generalizada de que o Zen é uma mistificação deliberada ou uma “expressão sádica da cultura japonesa”, como alguns críticos mal informados lhe chamaram.

O uso de uma fita ou de qualquer outro dispositivo de gravação estava fora de questão, uma vez que teria tornado os alunos carentes de confiança e interferido com o seu *dokusan* e, por isso, nunca teria sido permitido por Yasutani-*roshi*. Por outro lado, tentar tomar notas durante o *dokusan* seria censurável pelas mesmas razões e, em todo o caso, teria sido impossível se eu quisesse fazer uma interpretação adequada.

Voltei-me então para a ideia de registar em taquigrafia, no fim de cada *dokusan*, enquanto o diálogo ainda estava fresco na minha memória, tudo o que se tinha passado. Creio que, apesar do meu conhecimento menos do que perfeito do japonês, produzi uma transcrição fiel do essencial do diálogo que decorreu entre Yasutani-*roshi* e os seus dez alunos ocidentais. Sempre que tive dúvidas, verifiquei cuidadosamente a minha compreensão com ele. Ainda

assim, é possível que aqui e ali eu não tenha conseguido captar toda a nuance ou o sabor de um comentário do *roshi* e, por quaisquer omissões desse tipo, assumo a responsabilidade.

Deve salientar-se que a decisão de publicar este material de *dokusan* não foi tomada de ânimo leve. O *dokusan* é normalmente considerado um assunto privado entre o *roshi* e o aluno, pois, para assegurar total franqueza entre professor e aluno, ambos devem saber que o que se passa na sala de *dokusan* não será divulgado. Apesar disso, Yasutani-*roshi* consentiu na publicação deste material, após lhe ser assegurado que contribuiria muito para corrigir os muitos mal-entendidos que apareceram em livros em inglês sobre Zen relativamente à natureza e ao propósito do *dokusan*. Impôs, contudo, a condição de não serem reveladas soluções para *koans*, para que os alunos que mais tarde praticassem sob a orientação de um *roshi* não fossem prejudicados por ler esse tipo de informação. Esta condição foi respeitada.

ALUNA A
OS ENCONTROS

ALUNA A (MULHER, 60 ANOS)

ALUNA: Sinto-me prisioneira do meu ego e quero escapar. Posso fazê-lo através do *zazen*? Poderia dizer-me qual é o propósito do *zazen*?

ROSHI: Falemos primeiro da mente. A sua mente pode ser comparada a um espelho,[11] que reflete tudo o que aparece diante dele. A partir do momento em que começa a pensar, a sentir e a exercer a vontade, lançam-se sombras sobre a sua mente que distorcem os seus reflexos. A esta condição chamamos ilusão, que é a doença fundamental dos seres humanos. O efeito mais grave desta doença é criar um sentido de dualidade, em consequência do qual postula “eu” e “não-eu”. A verdade é que tudo é Um — e isto, claro, não é um um numérico. Ver-se falsamente confrontado por um mundo de existências separadas é o que cria antagonismo, avidez e, inevitavelmente, sofrimento. O propósito do *zazen* é limpar da mente essas sombras ou impurezas, para que possamos experimentar intimamente a nossa solidariedade com toda a vida. O amor e a compaixão então fluem natural e espontaneamente.

* * *

ALUNA: Estou a sentar-me em *shikantaza*, como me indicou. Tenho dor nas pernas, mas é suportável. Não sou incomodada por muitos pensamentos e a minha concentração é razoavelmente boa. Mas, na verdade, não sei qual é o meu objetivo ao sentar-me.

ROSHI: O primeiro objetivo de sentar é unificar a mente. Para a pessoa comum, cuja mente é puxada em muitas direções, a concentração sustentada

é praticamente impossível. Através da prática do *zazen*, a mente torna-se unidirecionada, de modo a poder ser controlada. Este processo pode ser comparado ao aproveitamento dos raios do sol através de uma lupa. Quando os raios do sol são focados, tornam-se, naturalmente, mais intensos. Também a mente humana funciona de forma mais eficiente quando está concentrada e unificada. Quer o seu desejo seja ver a sua Natureza de Si, quer não, pode apreciar o efeito, no seu bem-estar, da integração da mente.

ALUNA: Sim, claro. Ora, eu estava sentada tranquilamente a fazer *zazen* e depois tive muitas dores. Não sabia se devia tentar suportar a dor ou desistir quando se tornasse demasiado intensa. O meu verdadeiro problema, por outras palavras, é este: devo impor a minha vontade ou devo sentar-me passivamente, sem me forçar?

ROSHI: Este é um problema importante. Com o tempo, chegará ao ponto em que poderá sentar-se confortavelmente, livre de tensão ou dor. Mas, por força do hábito de usarmos mal o corpo e a mente, no início temos de exercer a vontade antes de conseguirmos sentar-nos com facilidade e equilíbrio. E isso implica inevitavelmente dor.

Quando o centro de gravidade do corpo se estabelece na região logo abaixo do umbigo, todo o corpo funciona com maior estabilidade. O centro de gravidade, na pessoa comum, está nos ombros. Além disso, em vez de se sentarem e caminharem com as costas direitas, a maioria das pessoas curva-se, colocando um esforço desproporcionado em todas as partes do corpo. Do mesmo modo, usamos mal a nossa mente, brincando com e alimentando todo o tipo de pensamentos inúteis. É por isso que temos de fazer um esforço determinado para usar corretamente o corpo e a mente. No início, é inevitavelmente doloroso, mas, se perseverar, a dor irá gradualmente dar lugar a uma sensação de exaltação. Tornar-se-á fisicamente mais forte e mentalmente mais desperta. Esta é a experiência de todos os que praticam *zazen* de forma regular e dedicada.

* * *

ROSHI: Há algo que queira perguntar?

ALUNA: Sim, tenho várias perguntas. A primeira é: porque mandou pôr um aviso por cima do meu lugar a dizer que eu não devia ser atingida com o *kyosaku*? É porque acha que não tenho esperança?

ROSHI: Eu tinha a impressão de que a senhora, como a maioria dos ocidentais, não gostava de ser atingida. O monitor principal tem estado a bater com força em toda a gente e eu pensei que, se fosse atingida, isso poderia interferir com o seu *zazen*. Não se importa de levar pancadas?

ALUNA *(a sorrir):* Bem, na maior parte das vezes não, se não baterem com demasiada força.

ROSHI: Ontem, a jovem sentada em frente de si, que por acaso é japonesa, foi atingida com bastante força — para a estimular, claro. Foi a primeira vez que tinha sido batida e ficou tão surpreendida e baralhada que abandonou o *sesshin* imediatamente. Felizmente, hoje voltou e disse-me o que tinha acontecido; por isso, mandei pôr um aviso por cima do lugar dela a dizer que não devia ser atingida.

ALUNA: De qualquer modo, fico contente por saber que não acha que sou um caso perdido.
O meu próximo ponto é este: sentindo-me enérgica esta manhã, comecei a pensar: "Tenho de esvaziar a minha mente de pensamentos inúteis para que a sabedoria possa entrar." Depois, ao perceber que isto era obra do ego, fiquei desanimada. Senti-me como um burro que só se mexe quando lhe penduram uma cenoura diante dos olhos.

[10] Referência ao décimo nono caso do Blue Rock Records (e também ao terceiro do Mumonkan), vulgarmente chamado "O Dedo de Gutei". A introdução a este* koan diz: "Quando surge um só grão de pó, o grande universo fica implicado. Quando uma só flor desabrocha, o mundo inteiro se manifesta."*

[11] O roshi, à semelhança de Hui-neng, o Sexto Patriarca, compara a mente não à forma de um espelho — pois a mente é sem forma — mas ao poder refletor do espelho. O verso de Hui-neng diz: "Fundamentalmente não existe árvore de bodhi / Nem a armação de um espelho brilhante. / Como tudo é vazio desde o princípio / Onde poderia assentar o pó?"**

ROSHI: Deseja a iluminação?

ALUNA: Não sei o que é a iluminação. Ontem disse-lhe que queria banir o meu ego para poder tornar-me um pouco mais sábia. Suponho que estou mais interessada em livrar-me do ego do que em alcançar a iluminação.

ROSHI: Intrinsecamente não existe ego — é algo que nós próprios criamos. Ainda assim, é esse ego auto-criado que nos leva ao *zazen*, por isso não deve ser desprezado. O *zazen*, como provavelmente já se apercebeu, provoca um desgaste do ego. Também se pode livrar do ego cumprindo as regras do *sesshin* em vez de seguir as suas próprias inclinações. Se, por exemplo, não lhe apetece levantar-se quando o sino toca para toda a gente se levantar e andar em volta, está a ceder ao seu ego e, assim, a reforçá-lo. O mesmo se passa com a comida. Cede ao ego sempre que decide abdicar de comer em conjunto e vai comer sozinha. Ora, como o ego está enraizado no subconsciente, a única forma de o arrancar pela raiz é através de uma iluminação completa.

* * *

ALUNA: Estou muito cansada e as minhas pernas doem-me terrivelmente. Já não consigo fazer bom *zazen*. Não sei o que fazer.

ROSHI: O *zazen* exige bastante energia. Se o corpo não estiver em condições, é difícil fazer *zazen* intenso. Até recuperar as forças, sente-se confortavelmente, sem se forçar. Quando voltar a sentir-se forte, pode esforçar-se. Depois disso, é uma questão de determinação, de impor a vontade. Tanto a energia como uma determinação inabalável são necessárias.

* * *

ALUNA: Tenho trabalhado sozinha no *koan*: "Qual era a Face que tinha antes de nascer?" Creio que tenho a resposta, mas gostava que ma confirmasse. Por exemplo, tenho refletido sobre como eu era antes de nascer e como eram os meus pais. Também pensei em como serei depois de morrer. Na verdade, na minha imaginação já enterrei as minhas cinzas num lugar favorito. Tenho trabalhado este *koan* corretamente?

ROSHI: Não, não tem. O que me está a dar é uma imagem hipotética deste *koan*. Para lidar com ele de forma verdadeira, tem de ser capaz de responder a perguntas como: se o mundo fosse destruído, a Face original também seria destruída? Se sim, de que forma?

ALUNA: Não consigo responder a perguntas dessas.

ROSHI: Este *koan* não é diferente do *Mu*. Por agora, limite-se a continuar com *shikantaza* até chegar ao ponto de desejar fortemente o *kensho*. Então, um *koan* como "Qual é a minha Face antes do nascimento dos meus pais?" ou "O que é *Mu*?" seria apropriado.

* * *

ALUNA: Ao falar de *makyo*, disse que até os *insights* psicológicos sobre nós próprios são *makyo*. Isto não só é confuso como também desanimador. Tive vários *insights* sobre mim durante este *sesshin* e senti-me extremamente eufórica. Mas agora estou confusa e não sei o que pensar.

ROSHI: À medida que a sua prática avança, muitos *makyo* aparecerão. Em si mesmos, não são prejudiciais; podem até ser benéficos em alguma medida. Mas, se se apegar a eles ou ficar enredada neles, podem dificultar-lhe o caminho. No sentido mais profundo, até o Bodhisattva Kannon poderia dizer-se apegado à compaixão; caso contrário, seria um Buda, livre de todos os apegos. Quem está obcecado com a ideia de ajudar os outros sente-se obrigado a auxiliar aqueles que talvez estivessem melhor sem essa ajuda. Pense numa pessoa com pouco dinheiro que vive de forma simples. Dar-lhe bens materiais desnecessários ao seu modo de vida simples destruiria essa vida. Isso não seria bondade de todo.

Um Buda é compassivo, mas não está obcecado pelo desejo de salvar os outros.

Os *insights* sobre si própria são valiosos, claro, mas o seu objetivo é ir para além deles. Se parar para se felicitar pelos seus *insights*, o seu avanço rumo à realização da sua natureza de Buda abrandará. No sentido mais amplo, tudo o que fica aquém da verdadeira iluminação é *makyo*. Não se preocupe com os *makyo* nem se entusiasme com eles. Não se deixe desviar por aquilo que são, no fundo, experiências transitórias. Continue apenas a sua prática com devoção.

* * *

ALUNA: Há cerca de uma hora, durante o *zazen*, de repente a dor nas pernas desapareceu e, antes de me aperceber, começaram a correr-me lágrimas e senti-me a derreter por dentro. Ao mesmo tempo, uma grande sensação de amor envolveu-me. Qual é o significado disto?

ROSHI: O *zazen*, praticado com energia e devoção, dissipa o nosso sentimento de alienação em relação às pessoas e às coisas. O pensamento do homem comum é dualista; pensa em termos de si e daquilo que lhe é antitético, e é isso que causa a sua miséria, porque dá origem ao antagonismo e ao apego, que por sua vez conduzem ao sofrimento. Mas, através do *zazen*, esta dicotomia vai desaparecendo gradualmente. A sua compaixão aprofunda-se e alarga-se então naturalmente, uma vez que os seus sentimentos e pensamentos já não estão centrados num "eu" inexistente. É isto que lhe está a acontecer. É, claro, profundamente gratificante, mas tem de ir mais longe. Continue a sua concentração de todo o coração.

* * *

ALUNA: A minha prática é *shikantaza*.

ROSHI: Há algo que queira perguntar?

ALUNA: Sim. Ontem, quando eu estava a tentar sentar-me com vigor, como me tinha instado a fazer, senti que o meu esforço era mecânico, porque tinha de "empurrar", por assim dizer, para atingir esse estado. Ainda assim, sentei-me como me foi dito, e quando levei várias pancadas com o *kyosaku*, a pessoa que o manejava disse-me que a minha postura era muito boa. Eu própria senti que o meu sentar, naquele momento, era mecânico. Esta manhã, em vez de empurrar, senti-me subitamente a ser empurrada, por assim dizer. A força surgiu naturalmente e senti que a qualidade do meu sentar era melhor do que a daquele em que eu tinha de "empurrar". No entanto, esta manhã, quando fui atingida pelo monitor, disseram-me: "Está a relaxar o esforço! Endireite-se!" Estou mesmo confusa.

ROSHI: Antes de mais, não retenha na mente as palavras da pessoa que tenta encorajá-la. Ouça o que ela diz e depois esqueça. Naturalmente, o tipo de sentar em que o vigor flui de forma espontânea, sem ter de “empurrar”, é melhor. Infelizmente, nem sempre é possível manter tal vigor. É por isso que é necessário obrigar-se a sentar firmemente quando a energia não surge espontaneamente. Tenha presente que existe uma relação causal entre o seu sentar mecânico, como lhe chama, e o sentar natural e fácil que experimentou depois. Em todo o caso, quem se senta nem sempre é o melhor juiz da qualidade do seu sentar. O importante é não relaxar os seus esforços, não ceder à sonolência nem ao cansaço.

* * *

ALUNA: Tive a sensação de um objeto pousado na minha testa, entre os olhos. Foi tão forte que automaticamente a minha atenção ficou presa a isso. Mas, como me tinha instruído a concentrar a mente no fundo do abdómen, trouxe a minha mente de volta para lá. Devo continuar assim?

ROSHI: Se a sua mente vai natural e espontaneamente para um ponto entre os olhos, não há problema em dirigir a concentração para aí. Essa é outra forma de concentrar.

* * *

ROSHI: Aconteceu-lhe algo em particular?

ALUNA: Tive a sensação de a parte de trás da minha cabeça ser empurrada para cima pela respiração e de a minha respiração descer até aos rins. Isto é *makyo*? Se for, o que devo fazer?

ROSHI: Sim, isto também é um tipo de *makyo*. Estas coisas não têm um significado particular — não são benéficas nem prejudiciais. Não as abrace; continue apenas, com seriedade, a sua prática. Surgem, como já referi, quando alguém se concentra intensamente.

ALUNA: Mas porque é que surgem sequer?

ROSHI: Incontáveis pensamentos, como ondas no mar, estão constantemente a ondular à superfície da nossa mente como resultado do funcionamento dos nossos seis sentidos.[12] Ora, no nosso subconsciente encontram-se todas as impressões residuais da nossa experiência de vida, incluindo as de existências anteriores, recuando até tempos imemoriais. Quando o *zazen* penetra tão profundamente que os níveis superficial e intermédio da consciência ficam aquietados, elementos desse resíduo borbulham para a mente consciente. A isto chamamos *makyo*.

Agora, não se deixe enamorar por eles quando são agradáveis, nem se assuste quando são estranhos. Se se apegar a eles — se os admirar ou temer — podem tornar-se um obstáculo.

* * *

ALUNA: Tenho muitas dores nas pernas. O que posso fazer?

[12] *O sexto sentido, segundo o Budismo, é a faculdade discriminativa.*

ROSHI: Se tiver demasiada dor, é difícil concentrar-se. Mas, quando a sua concentração se tornar forte, em vez de a tolher, a dor estimulá-la-á, se a usar com coragem.

ALUNA: Tenho outra pergunta. O que posso fazer quando fico com sono?

ROSHI: Depende da natureza do seu sono. Se for apenas sonolência, pode fazer o seguinte: balance o corpo levemente de um lado para o outro algumas vezes, ou esfregue os olhos. Se for um sono pesado por não ter dormido na noite anterior, pode tentar mergulhar a cara em água fria e esfregá-la vigorosamente. Para despertar um espírito abatido, é útil o seguinte: reflita que a morte pode chegar a qualquer momento, seja por acidente súbito, seja por doença grave, e decida alcançar a iluminação sem mais demora.

* * *

ALUNA: Tenho medo de me ter saído mal neste meu primeiro *sesshin*. Não tenho conseguido concentrar-me de todo. A minha mente tem sido distraída e perturbada pelos gritos dos veteranos que manejam o *kyosaku*, pelo som seco do próprio *kyosaku*, pelos carros e camiões, pelo bebé a chorar ao lado, pelos cães a ladrar.

De algum modo, eu tinha imaginado que viria para um templo tranquilo, em arredores idílicos, mas acabou por ser bastante diferente. Para além da minha desilusão, tenho vergonha de não ter conseguido fazer melhor.

ROSHI: Não precisa de se sentir assim. No início, todos acham difícil concentrar-se, porque a mente se distrai com muita facilidade. Idealmente, claro, é melhor ir para um lugar silencioso quando se começa o *zazen*. É por isso que muitos monges Zen foram — e ainda vão — para retiros solitários nas montanhas. Mas não é bom permanecer demasiado tempo numa atmosfera dessas. À medida que a capacidade de concentração se desenvolve e se torna forte, a pessoa consegue fazer *zazen* em qualquer tipo de ambiente — quanto mais ruidoso, melhor, de facto. Com o cultivo de fortes poderes de concentração, pode-se descer até à zona mais barulhenta da Ginza[13] e fazer *zazen*.

* * *

ALUNA: Tenho uma pergunta longa, que levará algum tempo a colocar. Sei que há muitas pessoas à espera para o ver, mas, como isto é muito importante para mim, espero que me permita fazê-la.

ROSHI: Força, diga.

[13] A zona mais movimentada do centro de Tóquio.

ALUNA: Desde o último *sesshin*, tenho sido atacada, na minha meditação, por uma variedade de pensamentos e sentimentos desagradáveis — e não eram *makyo* — acerca de mim, acerca do que posso chamar a minha natureza não verdadeira. Na sua palestra desta manhã, disse que, quando esvaziamos a mente de todos os pensamentos, entra a verdadeira sabedoria. Também falou em simplesmente ver quando olhamos e simplesmente ouvir quando escutamos. Eu não tenho conseguido fazer isto, pois o meu ego tem-se sempre interposto. Ora, eu não sei o que é *kensho*, mas se for olhar para a nossa verdadeira natureza, parece-me que aquilo que estou a fazer é precisamente o contrário, a saber, olhar para a minha natureza não verdadeira.

ROSHI: Antes do *zazen*, pensamos que somos seres superiores, mas, à medida que passamos a ver-nos mais claramente, somos tornados humildes pelo conhecimento dos nossos pensamentos e atos maus. Mas essa compreensão é, em si mesma, o reflexo da nossa Verdadeira natureza. Se estivermos a andar no escuro, digamos, e chegarmos a um pinheiro, não conseguimos ver nada dele. Depois, aparece uma nesga de lua e vemos agulhas de pinheiro no chão. À medida que a lua aumenta, vemos o tronco da árvore e, por fim, quando a lua está cheia, a árvore inteira. A nossa perceção de tudo isto é o reflexo do nosso Eu real.

ALUNA: Posso fazer outra pergunta? Tenho visto e falado com pessoas que tiveram, penso eu, algum tipo de experiência de iluminação. No entanto, muitas vezes parecem perturbadas por aquilo a que eu tenho chamado a natureza não verdadeira. Como é isto possível?

ROSHI: É verdade que há pessoas que tiveram uma experiência de *kensho* e que, ainda assim, parecem ser, do ponto de vista moral, inferiores às que não a tiveram. Como acontece isso, pergunta. Essas pessoas iluminadas perceberam a verdade de que toda a vida, na sua natureza essencial, é indivisível; mas, como ainda não se purificaram dos seus sentimentos e tendências ilusórios — cujas raízes estão profundamente embebidas no inconsciente — não conseguem agir de acordo com a sua visão interior. Se continuarem com o *zazen*, porém, gradualmente o seu carácter melhorará à medida que forem sendo limpas dessas impurezas e, com o tempo, tornar-se-ão indivíduos notáveis.

Por outro lado, aqueles que nunca tiveram uma experiência de *kensho* e, ainda assim, parecem modestos e altruístas, escondem, por assim dizer, o estado real da sua mente. À primeira vista, estes últimos parecem mais virtuosos e estáveis; mas, como nunca viram a verdade e, portanto, ainda veem o universo e a si mesmos como separados, sob grande pressão o seu

carácter aparentemente bom cede e o seu comportamento deixa muito a desejar.

* * *

ALUNA *(a chorar):* Há cerca de cinco minutos, tive uma experiência horrível. De repente, senti como se o universo inteiro se tivesse despenhado dentro do meu estômago e desatei a chorar. Nem agora consigo parar de chorar.

ROSHI: Muitas experiências estranhas acontecem quando se faz *zazen*: algumas agradáveis, outras, como a sua de agora, assustadoras. Mas não têm qualquer significado especial. Se ficar eufórica com uma ocorrência agradável e assustada com uma terrível, tais experiências podem atrapalhá-la. Mas, se não se agarrar a elas, elas desaparecerão naturalmente.

* * *

ALUNA: Ontem descrevi a minha experiência do universo inteiro a precipitar-se de cabeça para dentro do meu estômago e das minhas terríveis convulsões de choro. Depois de pensar nisso, sinto que aconteceu porque, de algum modo, eu estava a forçar-me. Creio que, se não me tivesse forçado, não teria acontecido.

ROSHI: Se quiser fazer *zazen* de forma fácil e descontraída, isso também está bem. Podemos fazer esta comparação: três pessoas querem chegar ao topo de uma montanha onde há uma vista excecionalmente grandiosa. A primeira não quer esforçar-se, quer passear; por isso, claro, levará muito tempo a chegar ao topo. A segunda, com mais pressa, sobe a caminhar com passadas largas, balançando os braços. A terceira, como num salto e pulo, chega rapidamente ao topo e exclama: “Oh, que vista magnífica!”

ALUNA: Qual é a melhor forma?

ROSHI: Depende inteiramente do seu estado de espírito. Se tiver muito tempo, a primeira forma é satisfatória. Mas, se estiver ansiosa por chegar ao topo depressa, naturalmente uma das outras é melhor. Escusado será dizer que avançar rapidamente exige mais energia. Além disso, quando se esforça com intensidade apaixonada, pode esperar ocorrências indesejadas, tanto assustadoras como agradáveis — por outras palavras, aquilo que tem vindo a experienciar.

ALUNA: Gostaria de lhe agradecer muito. Quero também dizer que, como regresso aos Estados Unidos na próxima semana, este será o meu último *sesshin*. Embora estes *sesshin* tenham sido dolorosos de várias formas, também têm sido enormemente reveladores. Sem este último, em particular, eu não me compreenderia tão bem como compreendo e não saberia como prosseguir. Estou-lhe muito grata pela ajuda enorme que me deu.

2

ALUNO B (HOMEM, 45 ANOS)

ALUNO: O meu *koan* é *Mu*.

ROSHI: Para realizar o espírito de *Mu*, tem de, sem se deixar desviar, percorrer um carril de ferro que se estende ao infinito. Uma só paragem, quanto mais muitas, frustrará a iluminação. A mais estreita separação de *Mu* transforma-se numa separação de milhas. Por isso, tenha cuidado, esteja vigilante! Não largue *Mu* nem por um momento, quer esteja sentado, de pé, a andar, a comer ou a trabalhar.

* * *

ALUNO: Parece que não consigo avançar com *Mu*. Não sei o que é suposto eu compreender ou não compreender.

ROSHI: Se pudesse dizer verdadeiramente "Não compreendo", após reflexão profunda, isso seria convincente, pois, na verdade, não há nada a compreender. No sentido mais profundo, não compreendemos nada. Aquilo que os filósofos e cientistas podem conhecer através do raciocínio é apenas uma fração do universo. Se imaginarmos que esta caneta que estou a segurar é o universo inteiro, o que é intelectualmente cognoscível é apenas a pontinha da caneta. Algum filósofo ou cientista consegue realmente dizer por que razão as flores desabrocham ou por que razão a primavera se segue ao inverno? Quando não estamos a conceptualizar, a parte mais profunda de nós está a funcionar —

ALUNO *(interrompendo):* Sim, vejo isso claramente, mas —

ROSHI *(continuando):* Portanto, se puder dizer honestamente "Não compreendo", compreende muito. Agora volte e trabalhe este *koan* com mais intensidade.

* * *

ALUNO *(excitado):* Eu sei o que é *Mu*! Isto é *Mu* numa situação *(pegando no bastão do roshi).* Noutra, isto seria *Mu (erguendo outro objeto).* Para além disso, não sei.

ROSHI: Isso não está mal. Se soubesse mesmo o que quer dizer com "Não sei", a sua resposta seria ainda melhor. É óbvio que pensa em si próprio como uma entidade separada de outras entidades.

ALUNO C

Foi dado em inglês, a todos os estrangeiros, um resumo da minha palestra desta manhã, pelo que me disseram. O senhor esteve presente?

ALUNO: Sim, estive.

ROSHI: Então sabe como é imperativo abandonar a ideia de um "eu" que se opõe aos "outros". Isto é uma ilusão produzida por uma visão falsa das coisas. Para chegar à Realização do Si, tem de experimentar diretamente a si próprio e o universo como um só. Claro que compreende isto teoricamente, mas a compreensão teórica é como uma imagem: não é a coisa em si, mas apenas uma representação dela. Tem de largar o raciocínio lógico e agarrar a coisa real!

ALUNO: Eu consigo fazer isso — sim, consigo!

ROSHI: Muito bem; diga-me já qual é o tamanho do Eu Real!

ALUNO *(hesitando):* Bem… depende das circunstâncias. Numa situação posso ser uma coisa; noutra, outra.

ROSHI: Se tivesse realizado a verdade, poderia ter dado uma resposta concreta instantaneamente.
Quando estendo ambos os braços assim *(demonstrando)*, até onde é que eles se estendem? Responda já!

ALUNO *(hesitando):* Não sei. Só sei que, às vezes, sinto que sou este pau e, outras vezes, sinto que sou outra coisa — não tenho a certeza do quê.

ROSHI: Está quase lá. Não afrouxe agora — faça o máximo!

3

ALUNO C (HOMEM, 43 ANOS)

[Cada aluno costuma declarar a natureza da sua prática assim que se apresenta diante do roshi *em* dokusan*. A prática deste aluno é* Mu*, mas a sua declaração "A minha prática é* Mu*" foi omitida para evitar repetição cansativa.]**

ALUNO: Sinto que *Mu* é tudo e nada. Sinto que é como o reflexo da lua num lago, sem lua e sem lago, apenas reflexo.*

ROSHI: Tem uma compreensão teórica apurada de *Mu*, uma imagem clara dele na sua mente; agora precisa de o agarrar diretamente. Há uma frase que um famoso mestre Zen escreveu no momento em que se iluminou, que diz: "Quando ouvi o sino do templo tocar, de súbito não havia sino nem eu, apenas som." Por outras palavras, ele já não tinha consciência de uma distinção entre

si mesmo, o sino, o som e o universo. É este o estado a que tem de chegar. Não afrouxe — continue a esforçar-se!

* * *

ALUNO: Tenho uma queixa. Ontem à noite, enquanto esperava para ir ao *dokusan*, fui bruscamente empurrado, acossado e alvo de gritos. Eu sabia que estas picadelas eram para me estimular, mas, ainda assim, senti ressentimento.

ROSHI: É porque se pensa como um "eu" que ressente esse tipo de tratamento. Se o seu corpo e a sua mente estivessem cem por cento unidos a *Mu*, quem estaria a ressentir-se? Nesse ponto, é como um simplório, ou como um saco de pancada: para onde quer que o empurrem, vai, porque o seu ego, a sua teimosia, foi banida. É então que realiza diretamente *Mu*. Ao chegar a esta fase, fica livre de todos os ressentimentos.

* * *

ALUNO: Ontem atingi o ponto alto do meu esforço; disse que o meu zelo estava nos noventa e cinco por cento. Mas hoje, de súbito, o meu desejo ardente desapareceu. Sinto-me completamente desanimado. Não sei porquê.

ROSHI: Não se desanime; é assim com toda a gente. Se fosse uma peça de maquinaria, poderia funcionar de forma constante a alta velocidade, mas um ser humano não pode. Imagine uma pessoa a montar um cavalo. Se for um bom cavaleiro, não põe o cavalo a galope num momento e a seguir abranda para passo. Mantendo-o num trote constante, está em melhor posição para obter uma arrancada de velocidade quando a quiser.

Se relaxar completamente e continuar indefinidamente a passo ou, pior ainda, parar de tempos a tempos, levará muito tempo a chegar ao seu destino. O problema pode ser que, consciente ou inconscientemente, esteja a pensar: "Se não conseguir *kensho* neste *sesshin*, consigo no próximo." Mas, se este fosse o seu último *sesshin* no Japão, ficaria desesperado, e esse desespero empurrá-lo-ia diretamente para a iluminação.

Veja estas pessoas que estão a participar neste *sesshin* especial![14] Têm apenas uma oportunidade por ano para participar num *sesshin* e sentem que, se não alcançarem *kensho* esta semana, terão de esperar mais um ano pelo próximo *sesshin*. Por isso, fazem *zazen* com enorme energia e devoção. Três do grupo já alcançaram *kensho*. Não relaxe os seus esforços; caso contrário, levará muito tempo a conseguir aquilo que procura.

[14] *Yasutani-roshi realiza este* sesshin *de sete dias uma vez por ano em Hokkaido, a ilha do norte do Japão.*

* * *

ALUNO: A minha mente está mais livre de pensamentos agora do que esteve durante a maior parte deste *sesshin*, mas ainda sou incomodado por alguns recorrentes. Suponho que seja porque li tanto sobre Zen no passado e refleti sobre isso.

ROSHI: Sim. Só realizará a sua Verdadeira natureza depois de a sua mente estar tão vazia de pensamentos como uma folha de papel branco puro está livre de manchas. Trata-se simplesmente de se absorver em *Mu* de forma tão total que não haja espaço para pensamentos de qualquer espécie, incluindo o próprio *Mu*.

* * *

ROSHI: Não seja descuidado nem por um instante. Se está atento enquanto se senta em *zazen*, mas permite que os olhos e a mente divaguem quando se levanta, perturba a sua mente concentrada. Está a acompanhar o que estou a dizer?

ALUNO: Sim, estou, mas isto, na verdade, não tem nada a ver comigo. Eu estou sempre atento.

ROSHI: Bem, é possível estar desatento sem se dar conta disso. Além disso, há graus de atenção. Se, num comboio apinhado, está vigilante para que não lhe roubem a carteira, isso é um tipo de atenção plena. Mas, se estiver numa situação em que pode ser morto a qualquer momento — em tempo de guerra, por exemplo — o grau de atenção é muito maior.

Tornar-se relaxado nem que seja por um segundo é separar-se de *Mu*. Mesmo quando vai para a cama, continue a absorver-se em *Mu*; e, quando acordar, acorde com a mente focada em *Mu*. A cada momento, toda a sua atenção tem de estar concentrada em penetrar *Mu* — a tal ponto que fica possuído, como um amante. Só então pode despertar.

* * *

ROSHI: Sabe fazer *zazen* corretamente. Também tem uma excelente imagem mental de *Mu*. Mas, para experienciar realmente *Mu*, tem de descartar este retrato dele alojado na sua mente discursiva. As raízes das ideias que fortalecem o ego são profundas no subconsciente, fora do alcance da consciência comum, e por isso são difíceis de eliminar. Para se livrar delas, tem de se tornar absolutamente um com *Mu* ao andar, comer, trabalhar, dormir, defecar. Não deve apenas concentrar a mente; deve também controlar os olhos, pois, quando os olhos não estão fixos, surgem pensamentos, a mente agita-se e, sem dar por isso, já se separou de *Mu*.

Como disse, sabe a forma correta de se concentrar, mas a sua concentração ainda é fraca. Tem a tendência de se arrastar por vezes ou de se ocupar de assuntos extrínsecos. Embora isso não seja mau em si mesmo, é

fatal para quem aspira a realizar a sua Verdadeira natureza, porque a mente está constantemente a ser distraída. Só se iluminará quando tiver derramado toda a força do seu ser na unidade com *Mu*.

* * *

ALUNO: Esforço-me com todas as forças para me tornar um com *Mu*, mas, como aquilo que não é *Mu* é igualmente forte, *Mu* não prevalece. Na verdade, quanto mais forte *Mu* se torna, mais forte se torna a força que lhe é oposta, de modo que cheguei a sentir que estou "entre dois mundos, um morto, o outro incapaz de nascer". Francamente, não sei o que fazer. É necessária uma força maior do que a que possuo — disso estou convencido.

ROSHI: Aquilo que está a tentar fazer pode ser comparado a isto *(empurrando uma mão contra a outra).* Quando realizar *Mu*, saberá que nada se lhe pode opor, pois tudo é *Mu*.

Agora pode começar a perceber por que razão se usa o *kyosaku*: para o ajudar a esforçar-se para além da sua capacidade normal. Mas, como não gosta do *kyosaku*, posso pedir ao monitor principal que, de vez em quando, lhe dê uma palmada forte nas costas. Com isso como estímulo, pode mobilizar uma força e energia maiores do que as que tem mobilizado até agora.

* * *

ROSHI: Se isto fosse um certo grande mosteiro e viesse diante do *roshi* em *dokusan* como está agora, ele exigiria bruscamente: "Mostra-me *Mu*!" Se não conseguisse mostrar-lho, adverti-lo-ia para não voltar até conseguir. Desanimado, arranjaria desculpas para ficar afastado do *dokusan*, com receio de ser repreendido por ainda não ter resposta para *Mu*. Por outro lado, se não fosse voluntariamente, seria arrancado do seu lugar pelos monges-chefes e empurrado ou arrastado para o *dokusan*. Sem saber para que lado virar-se, poderia, por pura desesperança, produzir a resposta para *Mu*.

Por várias razões, não empregamos aqui tais medidas. Mas imponha essa pressão a si próprio. Venha diante de mim sentindo que, aconteça o que acontecer, irá demonstrar a verdade de *Mu*. Agora volte para o seu lugar e faça o melhor que puder!

* * *

ROSHI: Vejo que ainda não penetrou *Mu*… Porquê?…
Começa por se concentrar intensamente e depois afrouxa. Durante algum tempo, segura *Mu* como eu estou a segurar o meu bastão *(agarrando-o com força com as duas mãos).* Depois relaxa assim *(largando o bastão).* Isso nunca servirá! Quando anda, só *Mu* anda; quando come, só *Mu* come; quando trabalha, só *Mu* trabalha; e quando vem diante de mim, só *Mu* aparece. Ao prostrar-se, é *Mu* que se prostra. Ao falar, é *Mu* que fala. Ao deitar-se para

dormir, é *Mu* que dorme e é *Mu* que acorda. Tendo chegado ao ponto em que o seu ver, ouvir, tocar, cheirar, saborear e pensar não são senão *Mu*, de súbito percebe diretamente *Mu*.

* * *

ROSHI: Para chegar à realização de *Mu*, tem de entrar no estado de um amante, que só tem a amada na mente. A pessoa comum preocupa-se com inúmeros pormenores triviais: a hora do dia, a roupa diária, pensamentos aleatórios que lhe surgem na mente. Mas um amante, com a mente centrada inteiramente na amada, está num estado quase de transe. É um pouco como um simplório, no sentido em que a sua mente se foca numa só direção. Irá certamente iluminar-se assim que atingir tal unidirecionalidade relativamente a *Mu*.

* * *

ALUNO: Em diferentes momentos disse-me que cada objeto é *Mu*, que eu sou *Mu*, e assim por diante. O que é suposto eu fazer com estas pistas? Pensar nelas durante o meu *zazen*? E, se sim, de que maneira?

ROSHI: Não, não pense nelas durante o seu *zazen*; estas pistas são apenas para o momento. Se lhe abrirem a mente para a consciência direta de *Mu*, muito bem. Se não, esqueça-as e volte a questionar: "O que é *Mu*?"

ALUNO: Há pouco, quando eu me concentrava simplesmente em *Mu*, os meus poderes de concentração eram bastante fortes. Conseguia focar facilmente a mente em *Mu*, sem a interferência de vários pensamentos. Mas, desde que me disse que eu tinha de pensar no significado de *Mu*, que tinha de continuar a perguntar a mim próprio "O que é *Mu*?", a minha mente ficou exposta a uma saraivada de pensamentos que me prejudicam a concentração.

ROSHI: Pode reduzir "O que é *Mu*?" a simplesmente *Mu*, pois toda a pergunta já se infiltrou no seu subconsciente, e este *Mu* abreviado fará a frase completa ecoar na sua mente. O seu propósito ao fazer *zazen* é experienciar *kensho*. *Kensho* e *joriki* — que é o nome japonês para o poder que cresce a partir do *zazen* — embora intimamente relacionados, são ainda assim duas coisas diferentes. Há quem faça *zazen* durante anos, com forte *joriki*, e, no entanto, nunca desperte. Porquê? Porque, no seu inconsciente mais profundo, não conseguem desfazer-se da ideia de que o mundo lhes é externo, de que são uma individualidade soberana, independente e oposta por outras individualidades. Renunciar a tais conceções é estar nas "trevas".[15] Ora, o *satori* vem dessas "trevas", não da "luz" da razão e do conhecimento mundano.

No perguntar intenso "O que é *Mu*?", leva a mente raciocinadora a um beco sem saída, vazio de todo o pensamento, ao mesmo tempo que destrói gradualmente as raízes tenazes do eu e do não-eu no inconsciente. Este tipo dinâmico de auto-inquérito é o caminho mais rápido para a Auto-realização.

O *joriki* é, claro, essencial, mas, se o seu objetivo não for mais do que isso, pode fazer *zazen* durante anos sem se aproximar do seu objetivo de despertar. Por outro lado, há muitas pessoas cujo *joriki* é comparativamente fraco e que, ainda assim, abrem o olho da mente.

ALUNO: Porque devo então preocupar-me em desenvolver *joriki*?

ROSHI: Apenas porque não pode continuar uma prática espiritual a menos que os seus pensamentos e emoções estejam sob controlo natural. Quando adquirir esse controlo natural através do *joriki*, já não será impelido compulsivamente. Será livre de experienciar, por exemplo, visões ou sons atraentes, ou de os ignorar, sem um rasto de remorso ou apego. No entanto, até à iluminação, a sua visão do mundo e a sua relação com ele estarão turvas — por outras palavras, ainda dominadas pela ideia de "eu" e "outro" — e será enganado pela sua visão imperfeita.

A Realização Pessoal pode ocorrer, como disse, com apenas um pouco de *zazen* e, correspondentemente, pouco *joriki*, mas, sem *joriki*, é difícil reorientar as ações habituais de modo a que concordem com a verdade que se experienciou. Só depois do despertar, quando já não se vê o mundo e a si próprio como dois, é que as potencialidades se desdobram ao máximo, desde que, evidentemente, se continue com o *zazen* e o desenvolvimento do *joriki*.

ALUNO: Consigo perceber tudo isso, mas o meu problema continua a ser: como é que hei de manter a pergunta "O que é *Mu*?" se a acho inteiramente sem sentido? Nem sequer consigo formular a pergunta para mim próprio, quanto mais resolvê-la. Se eu lhe perguntasse "O que é *baba*?"[16] isso não teria sentido para si. Para mim, *Mu* é igualmente destituído de sentido.

ROSHI: É precisamente por isso que *Mu* é uma prática tão excelente! Para realizar a sua Natureza de Si, tem de romper o beco sem saída da lógica e da análise. A pergunta comum exige uma resposta racional, mas tentar responder racionalmente a "O que é *Mu*?" é como tentar atravessar com o punho uma parede de ferro. Esta pergunta força-o a entrar num domínio para além do raciocínio. Mas o seu esforço para a resolver não é destituído de significado. Aquilo que está realmente a tentar descobrir é: "O que é o meu Eu verdadeiro?" Pelo modo que lhe indiquei, pode descobri-lo. Se preferir, pode perguntar a si próprio: "O que é o meu Eu verdadeiro?"

ALUNO: Ou "o que sou eu?" ou "quem sou eu?"

ROSHI: Sim, exatamente.

* * *

ALUNO *(entrando a correr, ofegante):* Tenho de lhe dizer o que me aconteceu há pouco. Quase desmaiei.

ROSHI: Quer dizer que tudo ficou negro e não via nada?

ALUNO: Não exatamente. Tudo ficou escuro, mas havia pequenos buracos de luz nessa escuridão. Isto já aconteceu várias vezes. Qual é o significado?

ROSHI: É um *makyo*, provando que atingiu um ponto crítico, a meio caminho. Os *makyo* não surgem quando está a arrastar-se; também não aparecem quando a sua prática amadureceu. Estas ocorrências indicam a intensidade da sua concentração. É extremamente importante que não se separe nem a espessura de um cabelo do seu *koan*. Não seja descuidado nem por um momento. Não permita que uma única coisa interrompa a sua concentração. Tem agora de realizar diretamente *Mu*! Só "mais um passo"!

ALUNO: A minha mente está totalmente concentrada. Tenho estado em *samadhi* profundo. Com o coração e a alma, tenho perguntado: "O que é *Mu*?"

ROSHI: Excelente!

ALUNO: Mas tenho esta dificuldade. De repente, o meu coração começa a bater muito depressa. Noutras ocasiões, a minha respiração desaparece do nariz e sinto-a no fundo do estômago. Não sei se isto é motivo de preocupação ou não. Além disso, quando ouço o monitor principal a estalar o *kyosaku* em toda a gente, a gritar-lhes para se concentrarem com a última gota de energia, e os ouço a resfolegar e a bufar, não sei se devo continuar à minha maneira, a meditar em silêncio, ou se devo tensionar e forçar como os outros à minha volta.

ROSHI: Só posso repetir: chegou a um ponto crucial. Quando eu praticava no Hosshin-ji, há muitos anos, também cheguei à fase em que o meu coração começou a bater violentamente e eu não sabia o que fazer. Como sabe, o *kyosaku* é usado implacavelmente nesse mosteiro e toda a gente é continuamente instada a dar o máximo. Quando coloquei o problema a Harada-*roshi*, ele não disse nada — nada mesmo. Isto significava que eu tinha de encontrar o meu próprio caminho, pois ninguém me podia dizer o que fazer. Se continuasse, sentia que podia desmaiar. Por outro lado, se afrouxasse o esforço, sabia que iria recuar.

Digo-lhe isto: se se sentar tranquilamente e apenas "passar o tempo", nunca chegará à realização pessoal. Para a iluminação, tem de penetrar *Mu* com a sua última onça de energia; a sua absorção tem de ser completa e sem falhas. No fundo do nosso subconsciente, a conceção "eu" e "outro" é forte. Pensamos: "Eu estou aqui; o que não sou eu está ali fora." Isto é uma ilusão; intrinsecamente não existe tal dicotomia. Sabe tudo isto teoricamente, claro, mas este "eu" está tão profundamente incrustado que não pode ser arrancado pelo raciocínio. Na concentração unidirecionada em *Mu*, não tem consciência de um "eu" em oposição ao "não-eu". Se a absorção em *Mu* continuar sem interrupção, o "ser-eu" extingue-se no subconsciente. De súbito: "Plap!" — já não há dualidade. Experienciar isto diretamente é *kensho*.

Não vacile agora. Está numa fase crucial. Sente-se com devoção!

* * *

ROSHI: Ainda não viu dentro de *Mu*, pois não?…

ALUNO: Sinto que o sino ao seu lado, a árvore lá fora e eu devíamos ser um, mas, de algum modo, não consigo realizar diretamente esta unidade. Sinto-me como se estivesse acorrentado, numa prisão de onde não consigo escapar. Simplesmente não consigo romper a dualidade.

ROSHI: São precisamente tais noções que estão a impedir a sua realização de *Mu*. Livre-se delas! Só através da absorção sem pensamento em *Mu* pode alcançar a unidade.

Deixe-me fazer-lhe uma pergunta. Quando morrer, tudo à sua volta morre também?

ALUNO: Não sei — ainda não tive essa experiência.

ROSHI: Quando morre, todas as coisas morrem consigo, porque já não tem consciência delas; elas existem em relação a si, não é?

ALUNO: Sim, suponho que sim.

ROSHI: Portanto, quando desaparece, o universo inteiro desaparece; e, quando o universo se desvanece, você desvanece-se com ele.

Lembre-se: qualquer estímulo pode produzir a súbita realização de *Mu*, desde que a sua mente esteja vazia e não tenha consciência de si próprio. Restam cinco horas até ao fim do *sesshin*. Se se concentrar com toda a mente, alcançará certamente a iluminação.

* * *

ROSHI: Parece que quase agarrou *Mu*. Veja esta ventoinha elétrica ao meu lado. Eu ligo-a *(demonstrando).* As pás rodam. De onde vem a rotação? Agora desligo a ventoinha. O que aconteceu à rotação? Não é isso *Mu*? Quando peço aos alunos que me mostrem *Mu*, alguns agarram o meu bastão, outros levantam um dedo, outros ainda abraçam-me, assim *(abraçando o aluno).*

ALUNO: Eu sei tudo isso, mas, se eu o fizesse, seria premeditado, não espontâneo.

ROSHI: Isso é verdade, claro. Quando experienciar realmente *Mu*, conseguirá responder espontaneamente. Mas tem de parar de raciocinar e simplesmente absorver-se em *Mu*.

ALUNO: Eu também entendo isso, e estou a tentar fazê-lo. Tive um gosto de *Mu* no outro dia, quando gritei com o monitor por me ter batido quando havia um aviso de “Não bater” por cima de mim.

ROSHI: Essa sensação de *Mu* foi maravilhosa, não foi? No momento em que lhe gritou, não havia dualidade, nem consciência de si ou dele — apenas o grito. Mas, como essa consciência foi apenas parcial, desapareceu. Se tivesse sido completa, teria permanecido.

Não perca o seu aperto em *Mu*, aconteça o que acontecer. Continue a esforçar-se!

* * *

ALUNO: Não tenho perguntas em particular. Só quero dizer que hoje me sinto muito embotado. A minha mente está enevoada e não consigo concentrar-me de todo.

[15] No Zen, diz-se que “o grande espelho redondo da sabedoria é negro como pez”.

[16] Sem o saber, o aluno escolheu uma palavra que tem vários significados em japonês.

ROSHI: É assim com os seres humanos. Por vezes a nossa mente está viva e clara; noutras, embotada e apática. O importante é não deixar que isso o preocupe ou o dificulte. Continue apenas com o seu *zazen* com firmeza.

* * *

ROSHI: Ainda assim não chegou à realização — pergunto-me porquê… Tenho-lhe dito repetidamente para abandonar o raciocínio, para parar de analisar, para desistir de toda a inteleção. Liberte a mente de noções, crenças, pressupostos. Eu bato-lhe com o meu bastão *(batendo no aluno).* O senhor grita: “Ai!” Esse “Ai!” é o universo inteiro. Que mais há? Será *Mu* diferente disso? Se isto fosse fogo e lhe tocasse, também gritaria e afastaria a mão, não é? A maioria das pessoas pensa no fogo como algo que dá calor, ou como um processo que resulta da combustão, e assim por diante. Mas o fogo é apenas fogo e, quando se queima nele e grita “Ai!”, há apenas “Ai!”.

ALUNO: O que me falta? O senhor é iluminado e eu não. Qual é a diferença entre o senhor tocar no fogo e eu tocar?

ROSHI: Nenhuma diferença, absolutamente nenhuma! Um verso do *Mumonkan* diz: “Quando o sol brilha, os seus raios espalham-se por toda a terra, / Quando chove, a terra fica molhada.” Nisto não há beleza nem fealdade, nem virtude nem mal, nada absoluto, nada limitado.

ALUNO: Eu quero ver assim, aceitar toda a vida assim, mas não consigo.

ROSHI: Não há nada para aceitar. Tudo o que tem de fazer é simplesmente ver quando olha, simplesmente ouvir quando escuta. Mas o homem comum não consegue. Está constantemente a tecer ideias e a bordar noções sobre aquilo que experiencia. No entanto, quando toca num fogão incandescente e grita "Ai!", o facto simples e óbvio é "Ai!". Há algum significado para além disso?

ALUNO: Eu compreendo tudo isto intelectualmente, mas não ajuda.

ROSHI: Tome a sua compreensão apenas como compreensão. Tem de se livrar de todas as ideias —

ALUNO *(interrompendo):* Eu não tinha ideias nenhumas até vir para aqui. Estava apenas a concentrar-me em *Mu* com todas as forças e sem pensar em mais nada.

ROSHI: Muito bem. Quando voltar para o seu lugar, pare de se esforçar por alcançar a unidade com *Mu* e pergunte-se profundamente: "Porque é que não consigo realizar que, quando ouço, não há nada além de ouvir? Porque é que não consigo realizar que, quando vejo, não há nada além de ver?"

ALUNO: Eu sei o que é suposto fazer, mas não consigo fazê-lo.

ROSHI: Não há nada que seja suposto fazer, nada que seja suposto compreender. Só tem de apreender o facto de que, quando chove, o chão fica molhado; de que, quando o sol brilha, o mundo fica luminoso. Tome a compreensão como compreensão — e nada mais. Se pensar "Não devo compreender" ou "Devo compreender", está a acrescentar mais uma "cabeça" à que já tem.[17] Porque não consegue aceitar as coisas como são, sem projetar nelas os seus próprios valores ou juízos?

ALUNO: Suponho que este seja o meu problema: subconscientemente, estou a pensar: "Eu sou um indivíduo; o senhor ali é outro."

ROSHI: Mas, se se libertar deste erro fundamental, num relâmpago virá o *kensho* e o senhor exclamará: "Ah, já percebi!"

* * *

ROSHI: O que é isto? *(tocando no ombro do aluno com o bastão). (Sem resposta.)*
É *Mu* — só *Mu*! Quando bato palmas *(batendo palmas)*, é apenas *Mu*. Não há nada que precise de "decifrar" ou sobre o que precise de especular. Se tentar fazer a mais pequena dedução ou a mais ligeira análise, nunca chegará à realização de *Mu*.

ALUNO: Sinto que estou sempre a empurrar contra mim próprio.

ROSHI: Pare de especular sobre isso! Torne-se apenas completamente um com *Mu* e chegará, com certeza, à realização pessoal.[17] Na realidade, não

há “eu próprio” contra quem empurrar. *Mu* é tudo; *Mu* é Nada. Enquanto acreditar, consciente ou inconscientemente, que você é você e que tudo o resto é diferente de si, nunca penetrará *Mu*. Está perto do *kensho*. Só mais um passo! Esteja alerta! Não se separe de *Mu* nem pela espessura de uma folha de papel finíssima!

* * *

ALUNO: Como resultado da explicação que me deu ontem, já não associo o “eu” ao meu corpo ou às minhas ações. Mas, quando me pergunto “Quem é que sabe tudo isso?”, concluo que eu sou o conhecedor. Voltei ao ponto de partida?

ROSHI: O que se segue é vital para si, por isso ouça com atenção. A sua mente, como um espelho, reflete tudo: esta mesa, este tapete — tudo o que vê. Se não percebe nada, o espelho reflete-se a si mesmo. Ora, a mente de cada pessoa é diferente. A forma como a minha mente reflete os objetos difere da forma como a sua o faz. Aquilo que está na sua mente é o reflexo da sua mente; portanto, é você. Assim, quando percebe este tapete ou esta mesa, está a perceber-se a si próprio. E, de novo, quando a sua mente está desprovida de todas as conceções — opiniões, ideias, pontos de vista, valores, noções, pressupostos — a sua mente está a refletir-se a si mesma. Esta é a condição de não diferenciação, de *Mu*.

Agora, tudo isto é apenas um quadro. O que tem de fazer é captar diretamente a verdade por si próprio, de modo a poder dizer: “Ah, claro!” Isto é o despertar.

* * *

ROSHI: Ainda não agarrou *Mu* — é pena.

ALUNO: Ainda não, lamento dizer.

ROSHI: *Mu* não é nada que se possa sentir, provar, tocar ou cheirar. E, se tiver forma ou figura, não é *Mu*. Aquilo que tem na mente é apenas uma imagem de *Mu*. Tem de a descartar —

ALUNO *(interrompendo):* Posso assegurar-lhe que não tenho imagens nenhumas na mente!

ROSHI: *Mu* está para além de sentido e de não sentido. Não pode ser conhecido nem pelos sentidos nem pela mente discursiva. Livre-se das suas noções falsas e o Despertar virá abruptamente a si. Mas tem de aplicar-se com mais fervor. Tem de se agarrar a *Mu* com mais tenacidade, como um cão faminto ao seu osso. Concentre: *Mu*! *Mu*! *Mu*! com todo o seu coração.

* * *

ROSHI: Consigo perceber pela forma como entra aqui que ainda não é um com *Mu*. Anda a cambalear — a sua mente está distraída. Se fosse um com *Mu*, viria diante de mim com um passo calmo, mas firme, totalmente absorvido, como se transportasse o tesouro mais precioso do mundo.

ALUNO: De qualquer modo, já não estou na dualidade como estava antes. Quando rio, não penso "eu estou a rir", mas "apenas rir". O mesmo quando sinto dor, e o mesmo com tudo o resto.

ROSHI: Isso está bem, mas, se quer realizar a sua Verdadeira natureza, não pare para se entregar a felicitação pessoal. Se o fizer, separar-se-á de *Mu* e cairá precisamente na dualidade de que está a tentar escapar. Para a iluminação, tudo o que tem de fazer é alcançar a unidade total com *Mu*, nada mais. Tem de esvaziar a mente de todas as noções ilusórias e tornar-se como um sonâmbulo a transportar um tesouro frágil que se poderia partir com um passo em falso. Não pode haver cambalear — nem o mais pequeno.

ALUNO: Sinto que não estou longe da iluminação, mas, de algum modo, não consigo reunir esse último empurrão.

ROSHI: A realização da sua Natureza de Si pode ser comparada a isto *(colocando a palma de uma mão sobre a palma da outra).* Esta mão de cima é como uma grande pedra. Representa a mente da pessoa comum, uma mente dominada pelo pensamento ilusório. A mão de baixo representa a iluminação. Na realidade, estas são apenas duas faces do Um. Ora, para virar a mão de cima, tem de usar uma força tremenda, pois esta mente é pesada de ilusão. "Força" significa concentração incessante. Se apenas "levantar" ligeiramente esta mente de cima e depois a deixar "cair" de novo, nunca experienciará a sua Verdadeira natureza. Tem de a virar de uma só vez, assim *(demonstrando com um movimento rápido e vigoroso)!* E eis que, de repente, está aí a mente da iluminação, vívida e imaculada!

Não afrouxe — faça o máximo!

* * *

ROSHI: Tem algo a dizer, não tem?

ALUNO: Sim.

ROSHI: Força, diga.

ALUNO: Disse-me para me perguntar: "Porque é que não consigo simplesmente ver quando estou a olhar? Porque é que não consigo simplesmente ouvir quando estou a escutar? Porque é que não consigo compreender que, quando levo uma pancada do seu bastão e grito 'Ai!', esse 'Ai!' é o universo inteiro?" A minha resposta é que vejo este bastão, por exemplo, como um bastão no seu aspeto limitado e nada mais. Vejo este tapete apenas como um tapete. Ouço um som como um som, e nada mais.

ROSHI: Está a olhar para as coisas de forma unilateral. Suponha que eu cubro a cabeça com o meu manto e ergo as mãos no ar. Se vir apenas as minhas mãos, é provável que pense que há apenas dois objetos. Mas, se eu me descobrir, vê que eu sou também uma pessoa, não apenas duas mãos. Da mesma forma, tem de realizar que ver os objetos como entidades separadas é apenas meia verdade.

Agora, vamos um passo mais além. Considere esta ventoinha elétrica ao meu lado. Ela está relacionada com o seu suporte; o suporte com a mesa; a mesa com o chão; o chão com a sala; a sala com a casa; a casa com o solo; o solo com o céu; o céu com o universo. Portanto, esta ventoinha não existe apenas por si; está relacionada com o universo inteiro e, quando ela se move, o universo move-se. Claro que o que lhe acabei de dizer não é a expressão da realidade, mas apenas uma explicação dela.

[17] *Isto é: multiplicar o pensamento desnecessariamente.*

Mais uma vez, tomemos um círculo com um núcleo. Sem o núcleo não há círculo; sem o círculo, não há núcleo. Tu és o núcleo, o círculo é o universo. Se existes, o universo existe; e, se desapareces, o universo também desaparece.[18] Tudo está relacionado e é interdependente. Esta caixa sobre a mesa não tem existência independente. Existe em referência aos meus olhos, que a veem de forma diferente dos teus e, novamente, de forma diferente da da próxima pessoa. Assim, se eu fosse cego, a caixa deixaria de existir para mim.

Tomemos outro exemplo. Suponhamos que comes açúcar quando estás doente. Sabe amargo, por isso dizes: «É amargo», mas outra pessoa diz: «É açúcar, é doce». Para ti, o açúcar é, ainda assim, amargo. A amargura do açúcar, portanto, também é relativa ao teu paladar; a sua qualidade depende de ti.

Toda a existência é relativa, e, no entanto, cada um de nós cria o seu próprio mundo; cada um percebe de acordo com o estado da sua própria mente.

ESTUDANTE: Compreendo tudo isso teoricamente. Consigo apreciar que, se o sol desaparece, eu desapareço, mas não consigo conceber que eu seja o sol ou o universo inteiro.

[18] *Compare-se: «Porque eu sou, o céu paira e a terra é sustentada. Porque eu sou, o sol e a lua giram. As quatro estações sucedem-se, todas as coisas nascem, porque eu sou, isto é, por causa da Mente.» (Eisai-zenji no Kozen-Gokoku-Ron.)*

ROSHI: Mas és. Se, quando morres, o universo morre contigo, tu e o universo não são separados nem distintos. A iluminação não é mais do que a realização de que o mundo da discriminação e o mundo da não-diferenciação

não são dois. Quando experienciar isto direta e positivamente, estarás iluminado.

ESTUDANTE: O que é, então, Mu? É a realização do não-diferenciado?

ROSHI: Realizar o não-diferenciado é um primeiro passo necessário, mas a realização é incompleta se não for mais além. Depois de veres a tua Verdadeira Natureza — isto é, depois de te iluminares — vês todos os objetos como fenómenos temporários em constante mudança, mas vê-los através do aspeto da igualdade. Compreendes então que, sem o não-diferenciado, não podem existir existências individuais.

Posso ilustrar o que estou a dizer com este leque de papel. Um lado tem muitas riscas, como vês; o outro é branco puro. O lado branco pode ser chamado de não-diferenciado; o lado com riscas, de diferenciado. O que faz com que as riscas apareçam como riscas é o lado branco, ou não-diferenciado, do leque. Inversamente, o que torna o lado branco significativo são as riscas. São dois aspetos do Um. Mas, enquanto o aspeto diferenciado está sujeito a transformação incessante, aquilo que é não-diferenciado é imutável.

Visto que és uma pessoa de espírito filosófico, daqui em diante não tentes tornar-te um com Mu; limita-te antes a permanecer no que acabo de te dizer até que, subitamente, percebas a tua Natureza-Própria. Isto é claro? Essa será a tua prática a partir de agora.

4

ESTUDANTE D (MULHER, 40 ANOS)

ESTUDANTE: Estou a praticar *shikan-taza*.

ROSHI: Notei-te ontem à noite sentada com as mãos cerradas no colo e a esforçar-te muito. Em *shikan-taza* é desnecessário esforçar-se.

ESTUDANTE: Toda a gente à minha volta se estava a esforçar e a pressionar, por isso pensei que também devia fazê-lo.

ROSHI: A maioria são principiantes a trabalhar no seu primeiro *koan*. Se não se esforçarem, a força de concentração que desenvolvem dissipa-se rapidamente; por isso, têm de lutar constantemente para a manter. É como aprender a escrever ideogramas chineses. No início, é preciso pressionar com força enquanto se formam penosamente os caracteres; mais tarde, quando se aprende a fazê-los, pode-se escrever, naturalmente, sem esforço. Tu tens experiência em *zazen*, por isso não precisas de te esforçar.

ESTUDANTE: Admito que há momentos em que a minha concentração é forte sem que me force. Mas, para o *satori*, não é necessário praticar *zazen* de forma enérgica?

ROSHI: *Shikan-taza* é praticado com a fé de que esse *zazen* é, em si mesmo, a atualização da tua pura Natureza de Buda; por isso, é desnecessário esforçares-te conscientemente pelo *satori*.[19] Deves sentar-te com uma mente alerta e, ao mesmo tempo, serena e composta. Esta mente deve ser como a corda bem afinada de um piano: tensa, mas não excessivamente esticada. Lembra-te também de que, num *sesshin*, és ajudada por todos os outros através desta prática sentada em comum; por isso, não precisas de te esforçar.

Ontem à noite observei-te a rir e a chorar. Vivenciaste algo de invulgar?

ESTUDANTE: Estava absolutamente sem vontade própria. Senti como se tivesse esmagado tudo; nada restava, e eu estava cheia de alegria.

ROSHI: Diz-me: alguma vez tiveste ansiedades em relação à morte?

ESTUDANTE: Não, nunca tive.

ROSHI: Pessoas que se sentem perturbadas pelo pensamento da morte veem, muitas vezes, as suas ansiedades aliviadas por uma experiência como a tua. Mudou em algo a tua forma de ver as coisas?

ESTUDANTE: Não. Depois de passar, não me senti diferente; lamento dizê-lo [sorrindo de forma apagada].

ROSHI: A sensação de oposição — de te colocares contra o mundo exterior — desapareceu, nem que fosse momentaneamente?

ESTUDANTE: O meu sentimento foi apenas de enorme exaltação, porque senti que tudo tinha sido reduzido a nada.

ROSHI: Depois disso, o teu estado mental anterior regressou?

ESTUDANTE: Sim.

ROSHI: Muito bem, então senta-te diligentemente, sem te esforçares.

[19] Compare-se: «Iluminação e prática são uma só.» — Dōgen.

5

ESTUDANTE E (HOMEM, 44 ANOS)

ESTUDANTE: Estou a praticar *shikan-taza*.

ROSHI: Há algo que queiras dizer ou perguntar?

ESTUDANTE: Sim. Quando fui atingido por um dos monitores, tive uma reação muito desfavorável. Senti que, de uma forma sádica, ele realmente gostava de me bater; por isso, não consegui levantar as mãos em gratidão para com ele, como faço com os outros. Peço, portanto, que não me volte a bater durante este *sesshin*. Não me importo de ser atingido pelos outros monitores,

pois as suas pancadas são estimulantes e encorajadoras; mas, quando esta pessoa em particular me bate, o efeito é exatamente o oposto.

ROSHI: Quando és atingido, não deves pensar: «Fulano bateu-me de tal e tal maneira», nem tentar avaliar a tua reação. Limita-te a levantar as mãos, com as palmas juntas, em gratidão. Há muitas pessoas a quem é desagradável serem atingidas e que não conseguem fazer um bom *zazen* se o forem. Quando o pedem, coloca-se um sinal por cima do seu lugar a indicar que não devem ser atingidas. Isso pode ser feito no teu caso, se assim o desejares.

ESTUDANTE: Não me importo de ser atingido pelos outros. Para testar a minha reação, fiz sinal a um dos outros monitores para me bater. Quando o fez, não tive qualquer reação adversa como tive com esta pessoa em particular. De facto, achei fácil juntar as mãos, palma com palma. Mas foi completamente diferente com o outro homem.

ROSHI: Naturalmente, os monitores devem ter o cuidado de bater apenas na parte macia do ombro, não no osso. Sendo verão, não devem bater com demasiada força, pois todos usam roupa leve. De facto, quando ontem mandámos fazer novos bastões, foram deliberadamente feitos de madeira macia para não magoarem. Mas, claro, alguém pode ser atingido com demasiada força.

ESTUDANTE: Não sei se a minha reação não poderá ser uma espécie de *makyō*. Naturalmente farei o que sugerires, mas achei que devia contar-te isto.

ROSHI: O importante é não fazer disso um problema.

ESTUDANTE: Estou a praticar conforme me instruíste. Não tenho perguntas. Vim porque este é o meu último *dokusan* e quero agradecer-te a tua bondade.

ROSHI: Mesmo quando não tens perguntas, é bom vir ao *dokusan* por esta razão: existe a tendência de relaxar em excesso quando se pratica sozinho. Vir diante de mim reforça a tua prática, para que possas retomá-la com maior energia e determinação.

6

ESTUDANTE F (MULHER, 45 ANOS)

ESTUDANTE: Quando venho aqui diante de ti, fico com uma sensação de aperto por todo o corpo. Pergunto-me o que estará errado.

ROSHI: Isto é uma questão da mente. Não penses em ti nem te preocupes contigo durante o *zazen*. Pratica simplesmente com uma mente calma, profundamente concentrada e livre de esforço. Então essa tensão desaparecerá e sentir-te-ás relaxada.

Consegues praticar bem *shikan-taza*?

ESTUDANTE: Não, de todo.

ROSHI: Nesse caso, deves voltar ao exercício de seguir a respiração até conseguires fazê-lo bem; depois disso, poderás regressar ao *shikan-taza*.

ESTUDANTE: Tentei, mas foi demasiado doloroso. Senti bastante dor no peito quando o fiz. Vês, há anos que tenho problemas de respiração.

ROSHI: Retoma então a contagem da respiração. Consegues fazê-lo com facilidade?

ESTUDANTE: Sim, penso que sim.

ROSHI: Quando conseguires concentrar-te nesse exercício sem dor ou desconforto, tenta o exercício de seguir ou experienciar a respiração. Depois de dominares isso, regressa ao *shikan-taza*.

ESTUDANTE: Poderias, por favor, dizer-me novamente como contar a respiração e como segui-la?

ROSHI: Há várias formas de contar a respiração, como já expliquei anteriormente, mas a melhor é esta: na primeira expiração conta silenciosamente para ti «um», na segunda expiração «dois», e assim sucessivamente até dez. Depois volta ao um e conta novamente até dez. Sempre que perderes a contagem, volta ao um e recomeça.

Seguir a respiração faz-se assim: com o olho da mente, tentas visualizar a inspiração, isto é, tornar-te um com ela, e depois fazes o mesmo com a expiração. É tudo.

ESTUDANTE: Ontem à noite disseste a todos: «Quando forem para a cama, continuem a contar a respiração, aqueles de vós que a estão a contar, e assim a contagem continuará na vossa mente subconsciente.» No entanto, noto que, de forma bastante natural, esqueço a contagem quando a minha respiração é rítmica; e, quando não é rítmica, tenho de contar a respiração para a voltar a colocar num ritmo harmonioso. Devo continuar a contar mesmo quando me é mais natural parar?

ROSHI: Continua a contar quando fores para a cama e adormecerás naturalmente. Mas contar a respiração não é um estado natural da mente; é apenas o primeiro passo para concentrar a mente. O passo seguinte é seguir a respiração, isto é, tentar ver claramente cada inspiração e cada expiração. Isto é mais difícil, porque não tens a própria contagem a que te possas agarrar quando a mente começa a divagar. A ideia é unificar a mente através de etapas progressivas de concentração até chegares ao ponto em que podes praticar *shikan-taza*, que, como sabes, não envolve nem contar nem seguir a respiração. É a forma mais pura de *zazen*, e a respiração é natural. Mas

shikan-taza é também o *zazen* mais difícil, pois não tens muletas em que te apoiar. Quando a tua prática amadurecer e a tua concentração for bastante forte, poderás começar.

Se observares atentamente as imagens do Buda na postura do Nirvana, verás que ele repousa sobre o lado direito, com a mão debaixo da cabeça e os membros do corpo juntos. Esta é a melhor posição para dormir. O essencial é o seguinte: ao ires para a cama, não deves deitar-te com um suspiro de alívio, exclamando: «Ah, ainda bem que o dia acabou, agora posso esquecer-me completamente do *zazen*.» Esta é uma atitude errada.

Respondendo diretamente à tua pergunta: não precisas de continuar a contagem se conseguires concentrar a mente sem ela.

ESTUDANTE: Receio não me ter explicado bem. O que quero dizer é o seguinte: quando a minha respiração se torna rítmica, esqueço-me de contar. Está bem assim?

ROSHI: Sim. Do mesmo modo, experiencia a respiração apenas enquanto for necessário. Depois disso, pratica *zazen* puro. Isto não envolve nem contar a respiração nem segui-la, mas apenas respirar naturalmente.

7

ESTUDANTE G (HOMEM, 25 ANOS)

ESTUDANTE: Qual é a relação entre o *zazen* e os preceitos? Gostaria de compreender melhor isso.

ROSHI: Independentemente da escola, o ensinamento e a prática budistas têm três características fundamentais. São elas: *kai*, ou preceitos; *jō*, ou *zazen*; e *e*, ou sabedoria do *satori*. No Sutra de *Bommō* é explicada a relação entre as três. Os preceitos são comparados aos alicerces de uma casa. Se alguém vive de forma imprópria, criando assim agitação e perturbação em si próprio e nos outros, os alicerces do seu esforço de realização espiritual ficam comprometidos. O *zazen* é o espaço habitável, as divisões da casa. É o lugar onde se encontra repouso. A sabedoria do *satori* é comparável ao mobiliário. As três estão inter-relacionadas. No *zazen* observam-se naturalmente os preceitos, e é através do *zazen* que se chega à sabedoria do *satori*. Assim, todos os aspetos do Budismo estão abrangidos nestas três.

ESTUDANTE: Eu praticava *shikan-taza* antes de vir para aqui — pelo menos penso que era isso. Poderias dizer-me o que é *shikan-taza*?

ROSHI: Se vieres ao próximo *sesshin* e ouvires todas as palestras gerais, aprenderás *shikan-taza* em detalhe. Direi agora apenas um pouco.

Shikan-taza é a forma mais pura de *zazen*, a prática enfatizada pela escola Sōtō do Zen. Contar a respiração e seguir a respiração são métodos auxiliares. Uma pessoa que não consegue andar bem precisa de apoio, e todos estes métodos são esse tipo de apoio. Mas, eventualmente, é preciso dispensá-los e simplesmente andar. *Shikan-taza* é um *zazen* em que a mente, intensamente envolvida apenas em sentar-se, não tem em que se apoiar; por isso, é uma prática muito difícil. Ao contar ou experienciar a respiração com o olho da mente, rapidamente se percebe quando não se está a fazê-lo corretamente; mas em *shikan-taza* é fácil tornar-se negligente, pois não há instrumentos de medição para nos verificarmos.

A forma como te sentas em *shikan-taza* é de importância vital. As costas devem estar absolutamente direitas, o corpo firme mas não tenso. O centro de gravidade deve situar-se na região imediatamente abaixo do umbigo. Se conseguires, senta-te com as pernas cruzadas na postura de lótus completo ou meio-lótus, e terás absoluta estabilidade e equilíbrio, bem como a dignidade e a grandeza de um Buda.

ESTUDANTE: Como pode alguém realizar a sua Natureza-Própria? Sei tão pouco sobre o assunto.

ROSHI: Antes de mais, deves estar convencido de que o podes fazer. A convicção cria determinação, e a determinação, zelo. Mas se te falta essa convicção à partida, se pensas «Talvez consiga, talvez não», ou, pior ainda, «Isto está para além de mim», nunca despertarás para a tua Verdadeira Natureza, por mais vezes que venhas a *sesshin* ou por mais tempo que pratiques *zazen*.

ESTUDANTE: Qual é a diferença entre *zazen* com *kōan* e *shikan-taza*?

ROSHI: O *zazen* com *kōan* tem dois objetivos: o despertar e a sua atualização na vida quotidiana. Os *kōans* são como rebuçados usados para atrair uma criança relutante. Com *shikan-taza*, pelo contrário, tens de praticar sozinho durante cinco, dez ou mesmo mais anos, porque não recebes esse tipo de encorajamento. Em *shikan-taza* sentas-te com a convicção de que a tua natureza essencial não é diferente da do Buda, pelo que não há um esforço deliberado para alcançar *kenshō*. Ainda assim, deves acreditar que a tua prática sentada acabará por conduzir ao despertar.

No *zazen* com *kōan*, com a iluminação percebes que o *zazen*, quando corretamente praticado, é a atualização da Natureza de Buda; e, neste sentido, termina onde *shikan-taza* termina — isto é, quando *shikan-taza* culmina na iluminação.

Particularmente em *shikan-taza*, a tua concentração deve ser absolutamente unifocada. A tua mente, como a de alguém que aponta uma

arma, deve estar nitidamente focada, sem que um pensamento aleatório intervenha. O mais pequeno desvio seria fatal.

ESTUDANTE: Disseste anteriormente que *shikan-taza* envolve concentração correta e postura adequada ao sentar. O yoga também. Não há então diferença?

ROSHI: Não sei muito sobre yoga. Compreendo que o objetivo do yoga, tal como é geralmente praticado hoje em dia, seja o cultivo da saúde física e mental ou a obtenção de uma vida longa, e que existam várias posturas que alcançam esses fins. Formas mais elevadas de yoga envolvem, sem dúvida, um tipo de iluminação ou outro, mas essa iluminação é necessariamente diferente da iluminação budista. A diferença reside essencialmente no objetivo. Em *shikan-taza* não te esforças conscientemente pelo *satori*. Em vez disso, praticas *zazen* com a fé inabalável de que o teu *zazen* é a atualização da tua Mente intrinsecamente imaculada e de que, um dia, perceberás diretamente a natureza dessa Mente-Buda.

ROSHI: Consegues contar bem a respiração?

ESTUDANTE: Consigo fazê-lo, mas não sei quão bem. O que queres dizer com «bem»?

ROSHI: Fazer bem significa ter uma impressão clara e distinta de cada número à medida que o contas. Significa também não perder a contagem.

ESTUDANTE: Consigo fazê-lo sem perder a contagem, mas nem sempre é claro.

ROSHI: No início é difícil, pois a tendência é fazê-lo mecanicamente. Tens de te absorver completamente na contagem. Conheço um homem que ensina ábaco — que, como sabes, é um instrumento de cálculo. Ele é um perito, e ainda assim acha difícil contar bem a respiração. Se te aplicares com energia e devoção a este exercício, gradualmente conseguirás fazê-lo com facilidade.

ESTUDANTE: Estou a contar a respiração.

ROSHI: Consegues contar com clareza e precisão?

ESTUDANTE: Não. Gostaria de perguntar se posso contar a respiração e praticar *shikan-taza* ao mesmo tempo.

ROSHI: Não, não podes. Podes contar a respiração durante metade do tempo em que estás sentado e praticar *shikan-taza* na outra metade, mas não podes fazer ambas as coisas simultaneamente.

ESTUDANTE: Tenho tentado fazer exatamente isso — sem sucesso, devo acrescentar. Também tentei apenas contar a respiração, mas nem isso consegui fazer.

ROSHI: Não deves contar distraidamente, como se estivesses atordoado. Tens de pôr todo o teu coração nisso. Tens de experienciar cada número de forma clara e nítida. Perdeste a contagem algumas vezes?

ESTUDANTE: Sim, senhor. Talvez o meu problema seja não ver a ligação entre contar a respiração e o Budismo.

ROSHI: O objetivo de contar a respiração é acalmar as ondas incessantes de pensamento postas em movimento por hábitos mentais que persistem há muito tempo. Quando estas se aquietam, a mente torna-se unipontual e podemos então perceber diretamente a nossa Natureza Essencial. Contar a respiração é um primeiro passo necessário. Outro método é continuar a questionar: «Qual é a minha Verdadeira Natureza?» ou «Onde está a minha Verdadeira Natureza?» Mas, a menos que tenhas a firme convicção de que podes descobrir a tua Verdadeira Natureza dessa forma, a tua prática degenerará numa mera repetição mecânica e o teu esforço será desperdiçado.

Disseste que não conseguias ver a ligação entre contar a respiração e o Budismo. O Buda ensinou que apenas através da apreensão direta da nossa Natureza-Própria podemos realmente saber quem e o que somos. A pureza e a clareza fundamentais da mente são obscurecidas pelas ondas incessantes de pensamento que se agitam nela; consequentemente, vemo-nos falsamente como existências individuais confrontadas com um universo de multiplicidades. O *zazen* é um meio de aquietar essas ondas para que a nossa visão interior possa ser focada com precisão, e contar a respiração é um tipo de *zazen*.

ESTUDANTE: Disseste que eu devia pôr mais energia na minha prática sentada. Tentei fazê-lo, mas não consigo concentrar-me durante mais de quinze minutos antes de a mente começar a divagar. Perto do fim do último *sesshin* consegui concentrar-me razoavelmente bem, mas quando me sentei sozinho desmoronei-me e não consegui, de modo algum, concentrar-me.

ROSHI: É difícil sentar-se sozinho, especialmente no início; é por isso que temos *sesshin*. O *zazen* em grupo é mais fácil porque há apoio e reforço mútuos. Quando praticas *zazen* em vez de ouvires palestras sobre ele, pela primeira vez provas realmente o Zen e, através dessa experiência, chegas à verdadeira compreensão de ti próprio. Por isso, senta-te com devoção. A tua concentração tornar-se-á mais forte e sentir-te-ás melhor mental e fisicamente.

ESTUDANTE: Gostaria de te perguntar mais uma vez sobre a respiração. Explicaste-me como devo contar as respirações, mas ainda não explicaste como devo segui-las. Poderias fazê-lo, por favor?

ROSHI: Depois de abandonares a contagem da respiração, o passo seguinte é segui-la. Aqui, simplesmente segues cada inspiração com o olho da mente, sem permitir que a tua atenção se desvie. Quando expiras, fazes o

mesmo. É só isso. «Seguir» significa simplesmente experienciar ou tornar-te um com.

ESTUDANTE: E quanto ao abdómen? Deve entrar e sair? Ouvi dizer que, em vez de subir e descer, o abdómen deve mover-se para dentro e para fora.

ROSHI: Claro que existem várias técnicas de respiração. O que estás a descrever é, creio eu, a forma de respirar em certos tipos de yoga. Pode ser satisfatória, mas não é o tipo de respiração aqui recomendado.[20] Não tentes manipular a respiração; limita-te a manter a mente na região abaixo do umbigo. A tua mente está no lugar onde colocas a tua atenção. Se te concentras no dedo, a tua mente está no dedo; se te concentras na perna, está aí. Com a mente concentrada abaixo do umbigo, a tua energia vital vai-se estabilizando gradualmente nessa região.

Sente aqui [apontando para a parte inferior do abdómen].
[O estudante coloca a mão onde o *roshi* indicou.]

Quando eu fiz pressão aí, estava duro, não estava?

ESTUDANTE: Estava, sem dúvida!

ROSHI: Com a mente concentrada nessa zona durante muito tempo, a energia assenta aí fácil e naturalmente, porque o centro de gravidade deixa de estar na proximidade da cabeça e dos ombros, e consegues exercer pressão nessa região quando queres. Como se estivéssemos ancorados, por assim dizer, não nos zangamos nem perdemos o controlo; os nossos pensamentos e emoções ficam sob controlo natural.

ESTUDANTE: Tenho outra pergunta. É verdade que, na escola Sōtō, a marcha está em harmonia com a respiração?

ROSHI: Sim. Com uma inspiração e expiração completas, moves o pé esquerdo cerca de metade do comprimento do direito; e com a respiração seguinte moves o pé direito metade do comprimento do esquerdo. A forma Rinzai é andar muito depressa.

ESTUDANTE: Mas nestes *sesshin* o método parece estar a meio caminho entre a Sōtō e a Rinzai.

ROSHI: É isso mesmo. Aqui usamos o sistema do meu mestre, Harada-*roshi*, que, tendo tido um treino extenso em Rinzai e sendo ele próprio da escola Sōtō, combinou as duas.

ROSHI: Tens alguma pergunta?

ESTUDANTE: Só posso dizer que estou confuso.

ROSHI: Em que consiste a tua confusão?

ESTUDANTE: Não vejo a ligação entre contar as respirações e *shikan-taza*.

ROSHI: São duas coisas diferentes; porquê procurar uma ligação? A tua dificuldade é que achas contar as respirações demasiado mecânico e desinteressante?

ESTUDANTE: Sim, suponho que seja isso.

[20] Ver p. 35.

ROSHI: Há muitos como tu. Em vez de contar as respirações ou de fazer *shikan-taza*, talvez seja melhor, para ti, ponderares uma pergunta como «O que sou eu?» ou «De onde vim?» ou «O Budismo ensina que somos todos intrinsecamente perfeitos; em que sentido sou eu perfeito?» A designação técnica zen para este tipo de perguntas é *Honrai no Memmoku*, «Qual era o meu rosto antes de os meus pais terem nascido?»

ESTUDANTE: Isso é um *kōan*?

ROSHI: Sim. Daqui em diante, deixa de contar as respirações e dedica-te com empenho a este *kōan*.

ROSHI: Tens alguma pergunta?

ESTUDANTE: Não tenho perguntas, mas gostava de te dizer uma coisa. Ontem à noite disse a mim mesmo: «Ainda bem que não tenho de me esforçar pela iluminação, porque já estou iluminado.»

ROSHI: Embora seja verdade que, por natureza, és um Buda, enquanto não tiveres percebido concretamente a tua Natureza de Buda, estás a falar com frases emprestadas quando falas de iluminação. O objetivo da tua prática é conduzir-te a essa experiência.

ESTUDANTE: Eu gostaria de me sentar apenas com um sentimento de gratidão genuína e não ter de pensar num *kōan*.

ROSHI: Muito bem, tenta sentar-te em *shikan-taza*. Se o fizeres com sinceridade, experimentarás esse sentimento de gratidão. É um facto que, quando te sentas na postura de lótus, como o Buda se sentou, e te concentras de forma unifocada, ocorre um desabrochar gradual do teu coração de Buda. Isto é a expressão do Budismo vivo, de onde nasce a verdadeira gratidão. Além disso, mesmo que não tenhas desejo de iluminação, através de uma prática sentada séria e zelosa desenvolverás os teus poderes de concentração e ganharás controlo sobre a mente e as emoções, com o resultado de a tua saúde física e mental melhorar consideravelmente.

ESTUDANTE: Antes de vir a este templo eu costumava pensar: «Se eu for a um *sesshin* e fizer *zazen*, acumularei bom karma.» Agora que estou aqui não vejo onde é que estou a adquirir qualquer mérito.

ROSHI: Quer tenhas consciência disso ou não, estás a criar bom karma durante todo o tempo em que estás aqui. Sentar-se abrange os três elementos fundamentais do Budismo, a saber: os preceitos, o poder de concentração e a sabedoria do *satori*. É óbvio, naturalmente, como a concentração se fortalece e se desenvolve a estabilidade mental; pode ser menos óbvio para ti como o teu olho da verdadeira sabedoria se vai abrindo gradualmente à medida que a tua natureza intrinsecamente pura é purificada das suas ilusões e impurezas numa prática sentada sincera e de todo o coração.

Quanto aos preceitos, é claro que não se pode matar, roubar ou mentir durante o *zazen*. Num sentido mais profundo, porém, a observância dos preceitos está enraizada no *zazen*, porque através do *zazen* te vais libertando gradualmente da ilusão básica que leva o homem a praticar o mal, isto é, a ilusão de que o mundo e o eu são separados e distintos. Em si mesmo, não existe tal bifurcação. O mundo não está fora de mim — ele sou eu! Esta é a realização da tua Natureza de Buda, da qual a observância dos preceitos surge natural e espontaneamente. É certo que, quando realizares o teu Eu-real, tudo isto fará sentido para ti; mas sem essa experiência, o que acabo de dizer é difícil de compreender.

ESTUDANTE: Eu não tenho intenção de tentar iluminar-me!

ROSHI: Isso também está bem. Sentar-se com o objetivo de fortalecer os poderes de concentração também vale a pena.

ESTUDANTE: Acho que é melhor para mim não procurar a iluminação.

ROSHI: O *zazen* é a expressão do Budismo vivo. Uma vez que és intrinsecamente um Buda, a tua prática sentada, se for ardente e unifocada, é a atualização da tua Natureza de Buda. Isso é verdade, sem dúvida.

ESTUDANTE: Acho que não conseguimos discordar em nada, pois não? [rindo]

ROSHI: Agora volta para o teu lugar e aplica-te com mais seriedade.

ESTUDANTE: Podes dizer-me o que é mais essencial em *shikan-taza*?

ROSHI: A qualidade da tua prática sentada é de importância vital. As costas devem estar direitas e a mente firme — sempre vigilante. Um corpo descaído cria uma mente descaída, e vice-versa. A mente tem de estar completamente alerta, mas não tensa. Se olhares para a pintura de Bodhidharma feita por Sesshū e estudares atentamente os olhos, verás o que quero dizer. Bodhidharma está a fazer *shikan-taza*. Este é o grau de alerta exigido: se estivesses sentado num canto de uma sala a fazer *shikan-taza* e uma porta do outro lado fosse aberta silenciosamente meia polegada, saberias disso instantaneamente.

ESTUDANTE: Este será o meu último *sesshin*, pois tenho de regressar aos Estados Unidos no próximo mês. Será que está tudo bem treinar sob a orientação de um sacerdote Sōtō lá?

ROSHI: Sim, mas aconselho-te a não seres guiado por ele no que respeita ao *satori*, a menos que tenhas a certeza de que ele próprio é iluminado. Muito poucos sacerdotes Sōtō hoje em dia realizaram a sua Verdadeira Natureza e, por isso, desvalorizam a experiência, dizendo, em substância: «Uma vez que, ao possuirmos a Mente-Buda, somos todos inerentemente iluminados, por que é necessário o *satori*?» Mas este argumento é falacioso, porque, até terem percebido diretamente a sua Mente-Buda, não sabem realmente que a possuem.

ESTUDANTE: Então, é possível eu continuar a minha prática sem um mestre?

ROSHI: Quer não tenhas mestre na América, quer tenhas apenas um medíocre, podes continuar a disciplinar-te no Zen seguindo o que aprendeste neste templo. Qualquer mestre, mesmo que não seja iluminado, é capaz de supervisionar a tua prática. Pode verificar, por exemplo, a tua postura e a tua respiração, e pode orientar-te noutros aspetos. Mas não deve tentar transmitir o *satori* a menos que ele próprio o tenha tido e que isso tenha sido verificado pelo seu mestre.

ESTUDANTE: Ah, sim, isso lembra-me algo que eu queria perguntar-te. Esta manhã, na tua palestra, falaste da necessidade de a iluminação ser confirmada pelo mestre, porque só assim o Zen correto poderia ser transmitido. Não compreendo bem isto. Por que é necessário que alguém autentique a experiência?

ROSHI: Desde o tempo do Buda Shakyamuni, o Budismo correto foi transmitido de mestre para discípulo. Quando a iluminação do mestre foi autêntica e sancionada pelo seu mestre, ele tem podido sancionar a iluminação dos seus discípulos usando a sua própria experiência de iluminação como guia. Perguntas por que é necessário. É necessário, antes de mais, para garantir a transmissão do verdadeiro Budismo de mestre para discípulo. Se isto não tivesse sido feito, hoje não existiria Zen autêntico. Mas a verdade é que, sozinho, nunca podes ter a certeza de que aquilo que tomas por *kenshō* é realmente *kenshō*. Numa primeira experiência, é perfeitamente possível avaliá-la mal.

ESTUDANTE: Mas a iluminação não se autentica a si própria?

ROSHI: Não, não se autentica. De facto, há muitos exemplos de pessoas que se tornaram mestres sem terem qualquer iluminação. É como uma pessoa que procura sozinha diamantes nas montanhas. Se nunca viu um diamante verdadeiro, pode pensar, quando encontra vidro, quartzo ou outro mineral, que

encontrou um diamante genuíno. Se pudesse verificar a sua descoberta com alguém que tivesse experiência com diamantes, poderia ter a certeza. Não o fazendo, poderia facilmente enganar-se, por mais brilhantes que as pedras cintilassem.

ESTUDANTE: Essa história da transmissão desde o Buda até aos dias de hoje — isso não é realmente verdade, pois não? É um mito, não é?

ROSHI: Não, é verdade. Se não acreditas, é pena.

* * *

[A partir daqui, será omitida, no início de cada *dokusan* desta estudante, a frase «O meu *kōan* é "Quem sou eu?"».]

ROSHI: Tens alguma pergunta?

ESTUDANTE: Sim. Quando me questiono: «Quem sou eu?», digo para mim mesma: «Sou ossos, sou sangue, sou pele.» Para onde vou a partir daí?

ROSHI: Então pergunta a ti mesma: «O que é que tem este sangue? O que é que tem estes ossos? O que é que tem esta pele?»

ESTUDANTE: Parece-me que tenho de fazer duas coisas: por exemplo, tornar-me um com o ato de comer e, ao mesmo tempo, perguntar a mim mesma: «Quem é que come?» É assim?

ROSHI: Não; questiona-te apenas sobre quem é que come. A tua mente tem de se tornar uma massa única de questionamento profundo. Esta é a via mais rápida para a realização da tua Verdadeira Natureza. Perguntar «Quem sou eu?» não é, no fundo, diferente de perguntar «O que é Mu?»

ESTUDANTE: Para ser honesta, não tenho um desejo ardente de *kenshō*. Pergunto-me porquê. Isto incomoda-me.

ROSHI: Pessoas que foram obrigadas a enfrentar situações dolorosas na vida — como, por exemplo, a morte de alguém amado — são frequentemente levadas a colocar as perguntas mais penetrantes sobre a vida e a morte. Este questionamento dá origem a uma sede aguda de autocompreensão, para que possam aliviar o seu próprio sofrimento, bem como o sofrimento da humanidade. Com a verdadeira iluminação, a inquietação e a ansiedade são substituídas por alegria interior e serenidade. Ao ouvires os ensinamentos do Buda nas minhas palestras, desenvolverás em ti um anseio de autorrealização, que se tornará cada vez mais profundo.

* * *

ESTUDANTE: Ontem à noite, durante o *zazen*, fui muitas vezes atormentada pelo pensamento de que o meu desejo de iluminação é fraco. Porquê — continuava eu a perguntar a mim mesma — não me esforço mais

intensamente, como tantos à minha volta? À uma da manhã eu estava pronta para desistir, embora apenas quatro horas antes tivesse decidido ficar sentada em *zazen* toda a noite.

Na cozinha, onde fui buscar uma bebida, vi a velha freira-cozinheira a lavar roupa. Ao observá-la, senti vergonha dos meus próprios esforços tão fracos.

No outro dia disseste-me que as pessoas com o desejo mais forte de iluminação são aquelas que sofreram na vida. Disseste que elas desejam intensamente o *kenshō* para aliviar o seu próprio sofrimento e também o sofrimento dos outros. A verdade é que, na adolescência, eu vivi sofrimento considerável. Talvez por isso me sentisse tão compassiva em relação aos outros e por isso os meus amigos e conhecidos viessem tantas vezes ter comigo para pedir conselhos e ajuda.

Alguns anos mais tarde, quando ouvi falar de Zen, comecei a praticá-lo — à minha maneira — nos Estados Unidos. Depois, há alguns anos, vim para o Japão, tendo deixado o meu trabalho na América, e comecei a prática tradicional do Zen. A simpatia e a compaixão que sempre senti pelas pessoas antes de me dedicar ao *zazen* secaram dentro de mim. Vivi tanta dor no Zen que já não penso em salvar ninguém senão a mim própria. Odeio ter de sofrer! Assim, a minha vida no Zen, longe de me tornar sensível ao sofrimento dos outros e de acender em mim o desejo de os salvar, destruiu quaisquer sentimentos altruístas que eu possuía, deixando-me fria e egoísta.

ROSHI: Ao observar o teu rosto e a tua maneira de ser, não vejo nem insensibilidade nem egoísmo — pelo contrário, vejo muito que é semelhante a Kannon. Estou certo de que a maioria das pessoas que entram em contacto contigo sente o teu calor natural e fica bem-disposta para contigo. O que me descreveste, em vez de te revelar como fria e egoísta, mostra um aprofundamento das tuas simpatias naturais; mas tudo isso está fora da tua consciência. Quem se considera bondoso e compassivo, na verdade, não o é.[23] O facto de já não estares conscientemente ciente dessas emoções apenas mostra quão profundamente enraizadas elas se tornaram.

Há muitas pessoas que passam todo o tempo a ajudar os necessitados e a juntar-se a movimentos para a melhoria da sociedade. É certo que isto não deve ser desvalorizado. Mas a sua ansiedade de raiz, que nasce da falsa visão que têm de si próprias e do universo, permanece sem alívio, roendo-lhes o coração e roubando-lhes uma vida rica e jubilosa. Aqueles que patrocinam e participam em tais atividades de melhoria social veem-se, consciente ou inconscientemente, como moralmente superiores e, por isso, nunca se preocupam em purificar a mente de cobiça, raiva e pensamento ilusório. Mas chega um momento em que, exaustos de toda a atividade inquieta, já não conseguem esconder de si próprios as suas ansiedades fundamentais sobre a

vida e a morte. Então começam seriamente a questionar por que razão a vida não tem mais sentido e mais entusiasmo. Só então, pela primeira vez, perguntam-se se, em vez de tentarem salvar os outros, não deveriam antes salvar-se a si próprios.

Asseguro-te que não cometeste um erro ao decidir trilhar este caminho, e um dia isso tornar-se-á claro para ti. Não é egoísmo esquecer, por agora, salvar os outros e concentrar-te apenas em desenvolver a tua própria força espiritual, embora possa parecer. A verdade solene é que não podes começar a salvar quem quer que seja enquanto tu própria não te tiveres tornado inteira através da experiência da autorrealização. Quando tiveres visto a natureza do teu Verdadeiro Eu e do universo, as tuas palavras terão força de convicção e as pessoas escutar-te-ão.

ESTUDANTE: Mas canso-me e desanimo-me com tanta facilidade — o Caminho é terrivelmente longo e difícil.

ROSHI: O Caminho do Buda exige devoção enérgica e perseverança. Mas quando consideras que os filósofos têm lutado durante dois ou três mil anos para resolver o problema da existência humana, sem sucesso, e que, através de perguntar «Quem sou eu?», podes ter êxito onde eles falharam, tens motivos para desanimar? Que atividade ou trabalho na vida é mais urgente ou mais imperioso do que este? Em comparação, tudo o resto perde importância.

ESTUDANTE: Eu também sinto isso; foi por isso que vim ao Japão treinar em Zen.

ROSHI: Tu és diferente da maioria aqui. Eles vêm a um *sesshin* porque ouvem dizer que o Zen é extraordinário e querem apoderar-se dele o mais depressa possível e voltar aos seus afazeres; por isso, esforçam-se demasiado. Atacam o *zazen* com a fúria de uma tempestade súbita, em que a chuva cai em torrentes e é rapidamente levada. Mas tu, tendo feito enormes sacrifícios para entrares no Caminho do Buda, não precisas de te torturar. A tua prática deveria ser como a chuva que cai suavemente do céu e se infiltra profundamente na terra. Com este estado de espírito, podes sentar-te pacientemente durante quatro ou cinco anos, ou mesmo mais, até realizares a Verdade em toda a sua plenitude.

ESTUDANTE: É por os filósofos perguntarem «Porquê?» e «Como?» que têm sido incapazes de resolver o problema da existência humana?

ROSHI: As suas investigações afastam-nos de si próprios e levam-nos para o domínio da diversidade — é assim que trabalham filósofos e cientistas —, ao passo que a pergunta «Quem sou eu?» precipita-te para uma consciência da tua solidariedade fundamental com o universo.

ESTUDANTE: Estou pronta a fazer o que disseres.

ROSHI: Sinto que o teu treino até agora não tem sido totalmente adequado ao teu temperamento. Porém, não deves pensar que o tempo que passaste no Zen foi desperdiçado; foi valioso de mais maneiras do que imaginas. Também sinto que, pelo menos por agora, não deves ser atingida com o *kyosaku*.

ESTUDANTE: Nem imaginas como isso me deixou nervosa. No último lugar onde eu fazia *zazen*, passei noventa e cinco por cento do tempo a lutar contra a minha reação a isso.

ROSHI: Se tivesse sido possível comunicares com o teu último professor da forma como tu e eu agora conseguimos, graças a esta interpretação, bem poderia ter-te sido atribuída uma prática diferente. Seja como for, daqui em diante questiona-te: «Quem sou eu?», com penetração aguda, mas sem agitação.

* * *

ROSHI: Tens algo a dizer?

ESTUDANTE: Sim. Poucos dias depois do último *sesshin*, apercebi-me subitamente, de uma forma nova, de que procurar excitação e prazer e tentar evitar a dor — que tem sido a história da minha vida — era sem sentido, pois era sempre seguido por um vazio doloroso. Agora, embora este entendimento me tenha chegado com grande força, juntamente com uma exaltação que persistiu ao longo do dia, dentro de uma semana regressaram a antiga sensação de monotonia e falta de sentido da vida, juntamente com um desejo de excitação. Isto é natural ou não natural —?

ROSHI: Desejar uma vida mais plena e mais feliz do que a atual é natural e louvável. O que não é louvável é desprezares o teu estado presente enquanto anseias por um estado mais elevado.

Ao entregares-te por inteiro ao que estiveres a fazer no momento, podes alcançar um estado mental mais profundo e mais rico — estou a responder à tua pergunta?

ESTUDANTE: Ainda não cheguei ao cerne. Quando me sinto assim, quero fugir de mim mesma, ir ver um filme ou empanturrar-me com imensa comida rica. A minha pergunta é: devo ceder a esses desejos ou lutar para os reprimir e continuar com o meu *zazen*?

ROSHI: A tua pergunta é vital. É imprudente tanto reprimir severamente os teus sentimentos como ceder-lhes de forma desregrada. Há pessoas que, quando se sentem como tu, ou se embebedam ruidosamente ou comem até adoecer. Claro que tu não és desse tipo de pessoa. A questão é: não há mal em ir ao cinema de vez em quando, desde que escolhas um filme de que gostes e não vás a qualquer filme. Do mesmo modo, quando sentes um

impulso irresistível de te ofereceres um banquete, come alimentos de que gostes e que sejam também nutritivos, e não comas em excesso ao ponto de ficares doente no dia seguinte. Se exerceres moderação e discernimento, não te sentirás arrependida depois, repreendendo-te por teres desperdiçado tola e inutilmente tempo valioso que poderias ter usado de forma mais proveitosa no *zazen*. Sairás da tua apatia e ganharás ânimo, e poderás retomar a prática com maior entusiasmo. Mas, se tiveres sentimentos de autodesprezo, eles darão origem a uma multidão de pensamentos que interferirão com a tua prática. À medida que o teu *zazen* se aprofundar, porém, tudo isto deixará de ser um problema para ti.

[23] Compare-se com Lao-tzu: «O verdadeiramente virtuoso não está consciente da sua virtude. O homem de virtude inferior, porém, está sempre conscientemente preocupado com a sua virtude e, por isso, não tem verdadeira virtude. A verdadeira virtude é espontânea e não reivindica virtude.» (Tao Te Ching, citado por Lama Govinda em Foundations of Tibetan Mysticism, p. 235.)

* * *

ESTUDANTE: Se te entendi bem, uma vez disseste-me para manter a minha mente na palma da mão, noutra para a focar na região abaixo do umbigo e, ainda, que, quando fico com sono, a devo colocar entre os olhos. Estou confusa. Eu nem sequer sei o que é a minha mente — como posso colocá-la em qualquer destes lugares?

ROSHI: Quando te disse para colocares a mente na palma da mão, o que quis dizer foi que devias focar a tua atenção nesse ponto. Não deves estar constantemente a mudar o ponto focal da tua concentração. Tanto Dōgen como Hakuin recomendam focar a mente na palma da mão. Se quiseres aumentar a intensidade do teu *zazen*, podes fazê-lo dirigindo a atenção para o teu *hara*. Uma boa forma de vencer a sonolência é concentrares a atenção entre os olhos.

ESTUDANTE: Mas, afinal, o que é a mente? Quero dizer: sei o que é teoricamente, porque li muitos sutras e outros livros sobre Budismo. Mas consigo mesmo descobrir o que é a mente perguntando «Quem sou eu?»

ROSHI: Uma compreensão teórica da mente não é suficiente para resolver a pergunta «Quem sou eu?» e, através dela, o problema do nascimento e da morte. Tal compreensão é apenas um retrato da realidade, não a própria realidade. Se te questionares persistentemente: «Quem sou eu?», com devoção e zelo — isto é, movida por um desejo genuíno de autoconhecimento —, estás destinada a realizar a natureza da Mente.

Ora, a Mente é mais do que o teu corpo e mais do que aquilo a que, habitualmente, se chama mente. A realização interior da Mente é a realização de que tu e o universo não são dois. Esta consciência tem de chegar a ti com

uma certeza tão esmagadora que, involuntariamente, bates na coxa e exclamas: «Ah, claro!»

ESTUDANTE: Mas eu não sei quem é que está a perguntar «Quem sou eu?» — e, não sabendo isso — ou quem é que está a ser perguntado — como posso descobrir quem sou?

ROSHI: Quem faz a pergunta és Tu, e Tu tens de responder. A verdade é que não são dois. A resposta só pode surgir de um questionamento persistente, com um anseio intenso de saber. Até agora tens vagueado sem rumo, sem saber o teu destino; mas agora que te deram um mapa e tens a orientação, não pares para admirar as paisagens — avança!

* * *

ESTUDANTE: Disseste que somos todos inerentemente perfeitos — sem falha. Posso acreditar que o somos no ventre da nossa mãe, mas depois do nascimento estamos longe de ser perfeitos. Os sutras dizem que somos todos atormentados por cobiça, raiva e ignorância. Eu acredito nisso, porque é certamente verdade no meu caso.

ROSHI: Um homem cego, mesmo sendo cego, é fundamentalmente inteiro e perfeito. O mesmo acontece com um surdo-mudo. Se um surdo-mudo recuperasse subitamente a audição, a sua perfeição já não seria a de um surdo-mudo. Se este pires sobre a mesa se partisse, cada fragmento seria, por si só, plenitude. O que é visível aos olhos é apenas a forma, que está sempre a mudar, não a substância. Na verdade, a palavra «perfeito» é supérflua. As coisas não são nem perfeitas nem imperfeitas; são o que são. Tudo tem valor absoluto; por isso, nada pode ser comparado com mais nada. Um homem alto é alto; um homem baixo é baixo — é tudo o que se pode dizer. Há um *kōan* em que, em resposta à pergunta «O que é o Buda?», o mestre responde: «O bambu alto é alto; o bambu baixo é baixo.» *Kenshō* não é mais do que perceber diretamente tudo isto num relâmpago.

* * *

ESTUDANTE: Ainda tenho dificuldade em colocar a minha mente na palma da mão.

ROSHI: O que se passa?

ESTUDANTE: Para mim é um esforço focar a atenção aí enquanto expiro; a minha concentração fica perturbada.

ROSHI: Não te deves esforçar. Em vez de tentares colocar a mente em algum lugar, limita-te a concentrar-te na pergunta: «Quem sou eu?»

ESTUDANTE: Quando me prostro diante de ti ou diante da imagem do Buda, ou quando estou a recitar os sutras, ou a caminhar, não tenho inclinação para me perguntar «Quem sou eu?». Está bem não o fazer nesses momentos?

ROSHI: Tens de fazer a pergunta em todos os momentos. Enquanto caminhas, tens de questionar: «Quem é que caminha?» Ao prostrares-te, tens de questionar: «Quem é que se prostra?»

ESTUDANTE: Ou então «Quem sou eu?»

ROSHI: Sim. Vai dar ao mesmo.

* * *

ESTUDANTE: Ontem à noite, ao falares para todos, disseste que, quando fôssemos para a cama, não devíamos separar-nos do nosso *kōan*, mas continuar a perguntar mesmo durante o sono. Eu reparo que me esqueço rapidamente do meu *kōan* quando estou a dormir, porque sonho muito. O mundo dos sonhos parece ser outro mundo, diferente do «Quem sou eu?». Sonhar é uma tal perda de tempo e energia. Como posso evitá-lo?

ROSHI: Em geral, pessoas ativas, que têm pouco tempo para dormir, só sonham ocasionalmente; ao passo que as que dormem muitas horas têm muitos sonhos. Também aqueles que têm muito tempo livre tendem a sonhar muito, tal como os que dormem de barriga para cima. Uma forma de deixares de sonhar, claro, é dormires menos; mas, se não descansas o suficiente, é provável que adormeças durante o *zazen*. Repararás que, nas imagens do Buda reclinado, ele repousa sobre o lado direito. Por muitas razões, esta é uma boa posição para dormir.

ESTUDANTE: No meu trabalho — seja a lavar roupa, seja a limpar — dou muitas vezes por mim a devanejar. O que posso fazer em relação a isso?

ROSHI: Enquanto limpas, continua a perguntar: «Quem sou eu?» Se o questionamento for suficientemente intenso, nenhum outro pensamento entrará na tua mente. É apenas porque te separas do teu *kōan* que surgem devaneios.

* * *

ROSHI: Tens algo que queiras dizer ou perguntar?

ESTUDANTE: Desde as cinco desta manhã até agora [15h], tenho estado a perguntar-me continuamente: «Quem sou eu?» Às vezes a pergunta absorve-me, mas a maior parte do tempo estou simplesmente aborrecida. Por que razão me aborreço?

ROSHI: Provavelmente porque ainda não estás convencida de que, através de tal questionamento, podes perceber a tua Verdadeira Natureza e, assim, alcançar uma paz de espírito duradoura. Quando aqueles que viveram muita dor na vida ouvem a verdade do Budismo e começam a praticar *zazen*,

normalmente querem obter *kenshō* depressa para aliviar os seus próprios sofrimentos e também os dos outros.

ESTUDANTE: Parte da razão por que me custa tanto concentrar-me é que o novo monitor que temos está aos berros connosco e a bater em toda a gente com muita força.

ROSHI: Basta perguntares a ti mesma: «Quem é que está a ouvir todos estes gritos?» Não faças disso um problema; não é assunto teu.

ESTUDANTE: É impossível para mim ser indiferente. De ambos os lados, os que estão sentados estão a ser atingidos com tanta força que estremeço sempre que ouço o *kyosaku*. Tentei perguntar: «Quem é que está a ouvir todos estes gritos horríveis?», mas fiquei tão perturbada que não consegui continuar.

ROSHI: Estas pessoas à tua volta estão perto do *kenshō*; é por isso que estão a ser atingidas com tanta força — para as impelir a um último esforço desesperado. Se não queres ser atingida porque isso interfere com o teu *zazen*, posso mandar colocar um aviso «Não bater» por cima de ti.

ESTUDANTE: Ontem, quando o Sr. K_____ me bateu, foi útil, porque ele sabe como e quando bater; mas este homem bate sem nexo nem razão, e os gritos dele são tão assustadores que me enjoam, sinto o estômago embrulhado.

ROSHI: Claro que alguns dos que manejam o *kyosaku* são mais capazes do que outros. O Sr. K_____, tendo muita experiência, é bastante competente. Queres que seja colocado um aviso por cima de ti?

ESTUDANTE: O curioso é que metade de mim quer ser atingida, porque penso que assim vou obter *kenshō* mais depressa, e metade de mim teme isso. Se o Sr. K___ regressar, gostaria que ele me batesse ocasionalmente.

ROSHI: Podemos mandar colocar um aviso por cima do teu lugar, e quando quiseres ser atingida podes fazer sinal com as mãos levantadas acima da cabeça, com as palmas juntas. Mas não te preocupes com o que acontece à tua volta; concentra-te apenas nos teus próprios problemas.

Daqui em diante, podes reduzir «Quem sou eu?» a «Quem?», pois a pergunta inteira já se afundou no teu subconsciente.

* * *

ROSHI [bruscamente]: Quem és tu? [Sem resposta.] Quem és tu!

ESTUDANTE [após uma pausa]: Não sei.

ROSHI: Muito bem! Sabes o que queres dizer com «não sei»?

ESTUDANTE: Não, não sei.

ROSHI: Tu és Tu! És apenas Tu — é só isso.

ESTUDANTE: O que quiseste dizer com «Muito bem!» quando eu respondi «não sei»?

ROSHI: No sentido mais profundo, não podemos saber nada.

ESTUDANTE: Ontem, quando me disseste que me ias perguntar quem eu sou, concluí que devia ter alguma resposta preparada; por isso, pensei em várias respostas. Mas agora, quando me perguntaste «Quem és tu?», não consegui pensar em absolutamente nada.

ROSHI: Excelente! Isso mostra que a tua mente está esvaziada de todas as ideias. Agora podes responder com todo o teu ser, não apenas com a cabeça. Quando te disse que ia perguntar-te quem és, eu não queria que raciocinasses uma resposta, mas apenas que penetrasses cada vez mais fundo em ti mesma com «Quem sou eu?». Quando chegares à súbita realização interior da tua Verdadeira Natureza, conseguirás responder instantaneamente, sem reflexão.

O que é isto [batendo subitamente no tatami com o bastão]?

[Sem resposta]

Aprofunda mais! A tua mente está quase madura.

* * *

ESTUDANTE: Tenho perguntado e perguntado: «Quem sou eu?» até sentir que simplesmente não há resposta para esta pergunta.

ROSHI: Não encontrarás uma entidade chamada «eu».

ESTUDANTE [exaltada]: Então por que estou eu a fazer a pergunta?!

ROSHI: Porque, no teu estado atual, não consegues evitar fazê-lo.

A pessoa comum está sempre a perguntar: «Porquê?» ou «O quê?» ou «Quem?» Há muitos *kōans* em que um monge pergunta: «O que é o Buda?» ou «Por que razão Bodhidharma veio da Índia para a China?» O objetivo da resposta do mestre é quebrar a mente iludida do monge, para que ele perceba que a sua pergunta é uma abstração.

ESTUDANTE: Tenho estado a ler a tradução inglesa das cartas de Bassui[28] durante a tua palestra da manhã, como sugeriste. A certa altura, Bassui diz: «Quem é o Mestre que move as mãos?»

ROSHI: Não há uma resposta real para «Quem?», «O quê?» ou «Porquê?». Por que é o açúcar doce? Açúcar é açúcar. Açúcar!

ESTUDANTE: Disseste-me antes: «Tu és Tu!» Muito bem, eu sou eu — aceito isso. Não chega? Que mais preciso de fazer? Por que tenho de continuar a lutar com esta pergunta?

ROSHI: Porque esse entendimento é exterior a ti — tu não sabes realmente o que queres dizer com «eu sou eu». Tens de te confrontar com esta pergunta com a força de uma bomba, e todas as tuas noções e ideias intelectuais têm de ser aniquiladas. A única forma de resolver esta pergunta é chegares à realização interior explosiva de que tudo é [em última análise redutível a] Nada. Se a tua compreensão for meramente teórica, estarás para sempre a perguntar: «Quem?», «O quê?» e «Porquê?»

* * *

ESTUDANTE: Ao questionar «Quem sou eu?», cheguei à conclusão de que sou este corpo, isto é, estes olhos, estas pernas, e assim por diante. Ao mesmo tempo, compreendo que estes órgãos não existem independentemente. Se eu tirasse o meu olho e o colocasse à minha frente, por exemplo, ele não poderia funcionar como olho. Nem a minha perna poderia funcionar como perna se fosse separada do meu corpo. Para caminhar, as minhas pernas precisam não só do meu corpo mas também do chão, tal como os meus olhos precisam de objetos para perceberem, a fim de realizarem o ato de ver. Além disso, aquilo que os meus olhos veem e aquilo sobre que as minhas pernas caminham fazem parte do universo. Portanto, eu sou o universo. Está correto?

ROSHI: Tu és o universo, sim, mas o que acabaste de me dar é uma abstração, uma mera reconstrução da realidade, não a própria realidade. Tens de apreender diretamente a realidade.

ESTUDANTE: Mas como faço isso?

ROSHI: Simplesmente questionando «Quem sou eu?» até que, abruptamente, percebas a tua Verdadeira Natureza com clareza e certeza. Lembra-te: não és nem o teu corpo nem a tua mente. E não és a tua mente somada ao teu corpo. Então o que és? Se quiseres apreender o Tu real e não apenas uma fantasia, tens de te perguntar constantemente «Quem sou eu?» com devoção absoluta.

[28] Ver p. 172 e seguintes.

* * *

ESTUDANTE: Da última vez disseste que eu não sou a minha mente nem o meu corpo. Eu não compreendo. Se não sou nenhum destes nem uma combinação deles, então o que sou eu?

ROSHI: Se perguntares à pessoa comum o que ela é, ela dirá: «A minha mente» ou «O meu corpo» ou «A minha mente e o meu corpo», mas nada disto

é assim. Nós somos mais do que a nossa mente ou o nosso corpo, ou ambos. A nossa Verdadeira Natureza está para além de todas as categorias. Tudo o que conseguires conceber ou imaginar é apenas um fragmento de ti; por isso, o Tu real não pode ser encontrado por dedução lógica, nem por análise intelectual, nem por imaginação interminável.

Se eu cortasse a minha mão ou a minha perna, o eu real não seria diminuído nem um pouco. Rigorosamente falando, este corpo e esta mente também são tu, mas apenas uma fração. A essência da tua Verdadeira Natureza não é diferente da deste bastão à minha frente, ou desta mesa, ou deste relógio — de facto, de cada objeto do universo. Quando experienciar diretamente a verdade disto, será tão convincente que exclamarás: «Que verdade!» — porque não será apenas o teu cérebro, mas todo o teu ser, a participar neste conhecimento.

ESTUDANTE [subitamente a chorar]: Mas eu tenho medo! Tenho medo! Não sei porquê, mas tenho medo!

ROSHI: Não há nada a temer. Aprofunda e aprofunda o questionamento até que todas as tuas noções preconcebidas sobre quem e o que és desapareçam, e, de imediato, realizarás que o universo inteiro não é diferente de ti. Estás numa fase crucial. Não recues — avança!

* * *

ESTUDANTE: Disseste antes que eu não sou o meu corpo nem a minha mente. Sempre pensei em mim como mente e corpo. Assusta-me pensar de outra forma.

ROSHI: É verdade que a maioria das pessoas pensa em si como corpo e mente, mas isso não as torna menos enganadas. O facto é que, na sua natureza essencial, todos os seres sencientes transcendem o corpo e a mente, que não são dois, mas um. A incapacidade dos seres humanos de perceber esta verdade fundamental é a causa dos seus sofrimentos.

Como disse na minha palestra desta manhã, o ser humano está sempre a procurar e a agarrar. Porquê? Agarra-se ao mundo porque, intuitivamente, anseia ser reunido com aquilo de que foi separado pela ilusão. É como consequência desta alienação que encontramos os fortes a dominar os fracos e os fracos a aceitarem a escravização como alternativa à morte. Contudo, quando não estão iludidos, os seres humanos gravitam naturalmente uns para os outros. Os de natureza forte querem acariciar e proteger os fracos, enquanto estes anseiam ser acariciados por eles. Assim, temos o Buda, espiritualmente poderoso, a acolher-nos, nós que somos fracos, e nós inclinamo-nos perante ele em aceitação grata da sua compaixão esmagadora. Como uma mãe a acariciar o seu bebé, aqui não há separação — apenas harmonia e unidade. Tudo na natureza procura esta unidade. Se observares cuidadosamente a

vagem de uma flor de lótus, verás que, quando as gotas de chuva ou de orvalho transbordam das pequenas cavidades, elas fundem-se.

Mas porque nos iludimos, aceitando a realidade de um eu-ego, seguem-se inevitavelmente o afastamento e o conflito. O Buda, na sua iluminação, percebeu que o ego não é inerente à natureza humana. Com a plena iluminação, realizamos que possuímos o universo; então, por que razão haveríamos de nos agarrar ao que já é, por natureza, nosso?

Só tens de perseverar a questionar «Quem sou eu?» se quiseres experienciar a verdade do que tenho estado a dizer.

ESTUDANTE: Obrigada pela explicação tão completa.

* * *

ESTUDANTE: Os meus olhos estão estranhos. Sinto como se estivessem a olhar não para fora, mas para dentro, perguntando: «Quem sou eu?»

ROSHI: Excelente!
[Subitamente] Quem és Tu?

[Sem resposta]

Tu és Tu! Eu sou eu!

Há um *kōan* no *Hekigan-roku* (*Blue Rock Record*) em que um monge chamado Etchō pergunta: «O que é o Buda?» e o mestre responde: «Tu és Etchō!»[24]

Compreendes?

[Sem resposta]

Tens de agarrar isto diretamente. Estás a aproximar-te. Concentra-te o mais intensamente que conseguires.

[24] *Caso n.º 7.*

* * *

ESTUDANTE: Tinha várias perguntas, mas não me apetece fazê-las.

ROSHI: Muito bem! A menos que algo te esteja a incomodar ou a preocupar, é melhor não fazer perguntas, porque elas não têm fim. Levam-te cada vez mais para longe de ti própria, ao passo que a pergunta «Quem sou eu?» leva-te ao núcleo radiante do teu ser.

ESTUDANTE: Não estou preocupada com nada neste momento.

ROSHI: Não te separes de «Quem sou eu?». Todas as perguntas se responderão a si mesmas quando realizares a tua Natureza-Própria.

* * *

ROSHI: Tens algo que queiras dizer?

ESTUDANTE: Não, mas poderias dizer-me, através do intérprete, o que disseste às quatro e meia desta manhã quando te dirigiste a todos os que estavam sentados?

ROSHI: O que eu disse foi, substancialmente, isto: o homem imagina ser o organismo mais evoluído do universo, mas, na perspetiva do Budismo, ele está a meio caminho entre uma ameba e um Buda. E porque se vê falsamente como não mais do que este corpo insignificante,[25] apenas um ponto no universo, esforça-se constantemente por se ampliar através de posses e poder. Mas quando desperta para o facto de que abrange o universo inteiro, deixa de se agarrar, porque já não sente uma falta dentro de si. No Sutra do Lótus, o Buda relata que, com a iluminação, percebeu que possuía o universo, que todos os seus seres eram seus filhos e que nada mais precisava do que a sua tigela de esmolas. Era, na verdade, o homem mais rico do mundo.

Enquanto pensares em ti como este pequeno corpo, sentir-te-ás inquieta e descontente. Mas quando, através da iluminação, experienciares realmente o universo como idêntico a ti, alcançarás paz duradoura.

[25] Compare-se com a declaração frequentemente citada do Buda: «Em verdade vos declaro que, dentro deste mesmo corpo, mortal embora seja e com apenas uma braça de altura, mas consciente e dotado de mente, está o mundo e o seu surgir e o seu declinar, e o caminho que conduz ao seu completo cessar.» (Do Anguttara-Nikaya II, Samyutta-Nikaya I.)

ESTUDANTE: Antes de entrar na prática do Zen eu estava constantemente a tentar adquirir posses, mas agora desejo apenas paz de espírito.

ROSHI: E isso, afinal, é a única coisa que vale a pena alcançar. A verdadeira paz e alegria só podem ser alcançadas com a iluminação; por isso, faz o teu máximo!

* * *

ESTUDANTE: Disseste-me que, quando uma pessoa se ilumina e percebe que é o universo inteiro, deixa de se agarrar às coisas. Pois eu vivi com pessoas que tiveram uma experiência de iluminação e, em vez de se tornarem menos agarradas, egoístas e egocêntricas, por vezes tornam-se mais.[26] Se é isso que a iluminação faz a alguém, eu não a quero!

ROSHI: Numa primeira iluminação, a realização da unidade costuma ser superficial. Ainda assim, se alguém percebeu genuinamente — mesmo que de forma ténue — e continua a praticar com devoção durante mais cinco ou dez

anos, a sua visão interior expandir-se-á em profundidade e amplitude, à medida que o seu caráter adquire flexibilidade e pureza.

Alguém cujas ações ainda são dominadas pelo ego não pode dizer-se que tenha tido uma iluminação válida. Além disso, uma experiência autêntica não só revela as imperfeições de alguém, como, simultaneamente, cria a determinação de as remover.

ESTUDANTE: Mas o Buda, depois da sua iluminação, não praticou constantemente, pois não?

ROSHI: A prática dele foi o seu ensinar e pregar incessantes. O Buda é único. Ele estava iluminado muito antes de nascer neste mundo. Veio para nos ensinar, a nós que somos ignorantes, como nos iluminarmos, como viver com sabedoria e como morrer em paz. Suportou várias austeridades, não porque precisasse, mas para nos mostrar vivamente que a mortificação da carne não é o verdadeiro caminho para a emancipação. Nasceu, viveu e morreu neste mundo apenas como exemplo para toda a humanidade.[27]

ESTUDANTE: Mas nós, pessoas comuns, não precisamos de autodisciplina?

ROSHI: Precisamos, claro. A autodisciplina consiste na observância dos preceitos, e isso é a base do *zazen*. Além disso, a autoindulgência — isto é, comer em excesso, dormir em excesso e semelhantes — é tão má como a autotortura. Ambas nascem do ego e, por isso, perturbam a mente; assim, são igualmente um obstáculo à iluminação.

ESTUDANTE: Embora ainda não tenha experienciado a minha Verdadeira Natureza, tenho consciência das minhas imperfeições e estou determinada a livrar-me delas. Como é isso possível?

ROSHI: Voltemos ao que disseste há pouco sobre teres vivido com pessoas autorrealizadas e, ainda assim, que te pareciam egoístas e presunçosas. Essas pessoas, em geral, não praticam com devoção depois do *kenshō*, embora possa parecer que sim. Fazem um certo número de horas de *zazen*, mas é apenas uma questão de forma. Se o indicarmos em percentagem, o seu envolvimento após o *kenshō* é de cerca de vinte ou trinta por cento; consequentemente, a sua iluminação vai-se obscurecendo gradualmente e, com o tempo, a sua experiência torna-se uma mera lembrança. Pelo contrário, aqueles que se atiram ao *zazen* a cem por cento tornam-se extremamente sensíveis às suas falhas e desenvolvem força e determinação para as superar, apesar de ainda não estarem iluminados.

* * *

ESTUDANTE: Estou um pouco nervosa esta manhã. Ouvir o bastão deixa-me inquieta.

ROSHI: Fizeste *zazen* a noite toda?

ESTUDANTE: Fiquei acordada até às 2 da manhã, mas não estou cansada.

ROSHI: Muitos pensam que, quando estão cansados, um *zazen* eficaz é impossível. Mas isto é uma ideia errada. Quando estás cansada, também o está o teu «inimigo» — isto é, a mente da ignorância — e quando estás cheia de energia, também ele o está. Na realidade, não são dois.

ESTUDANTE: Poderias dizer-me, através do intérprete, o que disseste na tua palestra desta manhã?

ROSHI: Foi, em essência, isto: faltam agora cinco ou seis horas para o fim deste *sesshin*. Não te preocupes que isso seja insuficiente para a iluminação — pelo contrário, é mais do que suficiente. *Kenshō* requer apenas um minuto — não, um instante!

Usando a analogia de uma batalha, ontem à noite estiveste a enfrentar o «inimigo» em combate corpo a corpo, lutando como podias. Este é agora o ataque final, a operação de limpeza. Contudo, não deves pensar que forçar e pressionar são indispensáveis para a iluminação. Tudo o que tens de fazer é esvaziar a mente da noção ilusória de «eu» e «outro».

Muitos chegaram à realização simplesmente ao escutar o som de um sino, ou outro som qualquer. Normalmente, quando ouves um sino a tocar, pensas, consciente ou inconscientemente: «Eu estou a ouvir um sino.» Estão envolvidos três elementos: eu, um sino e o ouvir. Mas quando a mente está madura — isto é, tão livre de pensamentos discursivos como uma folha de papel branco puro, sem uma mancha — há apenas o som do sino a soar. Isto é *kenshō*.

ESTUDANTE: Enquanto escuto os sons, tenho estado a perguntar: «Quem é que está a ouvir?» Isto está errado?

ROSHI: Vejo o teu problema. Ao perguntares «Quem é que está a ouvir?», no início estás consciente tanto da pergunta como do som. Quando o questionamento penetra mais fundo, deixas de estar consciente dele. Assim, quando um sino toca, é apenas o sino a ouvir o som do sino. Ou, dito de outra forma, é o som de ti própria a soar. Este é o momento da iluminação.

Repara nestas flores na taça sobre esta mesa. Olhas para elas e exclamas: «Oh, como são belas estas flores!» Esse é um tipo de ver. Mas quando as vês não como separadas de ti, mas como sendo tu própria, estás iluminada.

ESTUDANTE: Para mim isso é difícil de compreender.

ROSHI: Não é difícil de compreender num sentido puramente intelectual. Ao ouvir a explicação anterior, alguém pode dizer, com verdade: «Sim, eu compreendo.» Mas esse entendimento é apenas reconhecimento intelectual, e é muito diferente da experiência de iluminação, em que experienciamos diretamente as flores como nós próprios.

É melhor que eu não diga mais nada, ou estas explicações tornar-se-ão um obstáculo para ti. Volta para o teu lugar e concentra-te intensamente no teu *kōan*.

ROSHI: Queres dizer alguma coisa?

ESTUDANTE: Sim. Da última vez usaste termos como «inimigo» e «batalha». Eu não compreendo. Quem é o meu inimigo e qual é a batalha?

ROSHI: O teu inimigo é o teu pensamento discursivo, que te leva a diferenciar-te, de um lado, numa fronteira imaginária, daquilo que não és tu, do outro lado dessa linha inexistente. Ou, para o dizer em termos talvez mais significativos, o teu inimigo é o teu ego pessoal. Quando deixas de pensar em ti como uma individualidade separada e realizas a Unidade de toda a existência, desferiste ao teu ego um golpe mortal.

O fim do *sesshin* está a aproximar-se. Não percas o fio!

IV

DISCURSO DE DHARMA DE BASSUI SOBRE

A MENTE-UNA E CARTAS AOS SEUS DISCÍPULOS

INTRODUÇÃO DO EDITOR

No ano de 1327, perto do final do período Kamakura — a época dilacerada por conflitos e carregada de ansiedade da história japonesa, que produziu tantas figuras religiosas notáveis — nasceu o mestre Zen Rinzai Bassui Tokushō. Tendo tido uma visão de que a criança que trazia no ventre viria um dia a tornar-se um demónio que mataria ambos os pais, a mãe abandonou-o à nascença num campo, onde um servo da família o resgatou secretamente e o criou.

Aos sete anos, a mente religiosa sensível de Bassui começou a manifestar-se. Numa cerimónia memorial pelo seu falecido pai, perguntou de súbito ao sacerdote oficiante: «Para quem são essas oferendas de arroz, bolos e fruta?» «Para o teu pai, claro», respondeu o sacerdote. «Mas o Pai já não tem forma nem corpo agora,[1] então como pode comê-los?» A isto o sacerdote respondeu: «Embora não tenha corpo visível, a sua alma receberá estas

oferendas.» «Se existe uma coisa como a alma», insistiu a criança, «eu devo ter uma no meu corpo. Como é ela?»

É certo que estas não são perguntas invulgares num menino de sete anos, pensativo e sensível. Para Bassui, porém, foram apenas o começo de um intenso e incessante autoquestionamento que continuaria até bem dentro da idade adulta — até, de facto, ter alcançado a plena iluminação. Mesmo enquanto brincava com outras crianças, nunca estava livre destas incertezas quanto à existência de uma alma.

A sua preocupação com uma alma levou-o naturalmente a pensar no inferno. Num tormento de medo, exclamava: «Que horrível ser consumido pelas chamas do inferno!» e as lágrimas afloravam. Quando tinha dez anos, conta ele, era frequentemente acordado por brilhantes clarões de luz que enchiam o quarto, seguidos por uma escuridão que tudo envolvia. Angustiado, procurou alguma explicação para essas ocorrências estranhas, mas as respostas que lhe deram pouco fizeram para aliviar os seus medos.

Vez após vez, interrogava-se: «Se, depois da morte, a alma sofre as agonias do inferno ou goza as delícias do paraíso, qual é a natureza desta alma? Mas, se não há alma, o que é isto dentro de mim que, neste preciso momento, está a ver e a ouvir?»

O seu biógrafo[2] relata que Bassui se sentava muitas vezes durante horas a «cozinhar» esta pergunta, num estado de tal esquecimento de si próprio que já não sabia que tinha corpo ou mente. Numa dessas ocasiões — não nos dizem com que idade — Bassui realizou subitamente, de forma direta, que o substrato de todas as coisas é um Vazio viável e que, em essência, não há nada que possa ser chamado alma, corpo ou mente. Esta realização fê-lo rebentar numa gargalhada profunda, e deixou de se sentir oprimido pelo corpo e pela mente.

Num esforço para saber se isto constituía verdadeiro despertar, Bassui questionou vários monges conhecidos, mas nenhum lhe conseguiu dar uma resposta satisfatória. «De qualquer modo», disse para si, «já não tenho dúvidas sobre a verdade do Dharma.» Mas a sua perplexidade fundamental quanto àquele que vê e ouve não tinha desaparecido; e quando, um dia, viu num livro popular a frase «A mente é o anfitrião e o corpo o hóspede», todas as suas dúvidas adormecidas ressuscitaram de súbito. «Eu vi que o fundamento do universo é o Vazio; ainda assim, o que é este algo dentro de mim que consegue ver e ouvir?», perguntou-se novamente, em desespero. Apesar de todos os esforços, não conseguia livrar-se desta dúvida obsessiva.

Formalmente, Bassui era um samurai, tendo nascido numa família samurai. Se de facto desempenhou as funções de samurai, o seu biógrafo não o revela, mas parece seguro concluir que a busca contínua de mestres Zen por

parte de Bassui lhe teria dado pouca oportunidade — e, presumivelmente, tão pouco gosto — pela vida de samurai.

Seja como for, sabemos que Bassui rapou a cabeça aos vinte e nove anos, simbolizando a sua entrada na condição monástica budista. Das cerimónias rituais de um monge ou sacerdote, porém, tinha pouca estima, acreditando que um monge deveria viver uma vida simples, dedicada a alcançar a verdade mais elevada para conduzir outros à libertação, e não ocupar-se de cerimónias e vida luxuosa, para não falar de intriga política, à qual o clero do seu tempo era, em excesso, propenso.

Nas suas numerosas peregrinações, recusava-se teimosamente a permanecer sequer uma noite num templo; insistia antes em ficar numa cabana isolada, no alto de uma colina ou montanha, onde se sentava hora após hora em *zazen*, longe das distrações do templo. Para se manter acordado, subia muitas vezes a uma árvore, instalava-se entre os ramos e meditava profundamente sobre o seu *kōan* natural — «Quem é o mestre?» — até altas horas da noite, indiferente ao vento e à chuva. De manhã, praticamente sem dormir nem comer, ia ao templo ou mosteiro para um encontro com o mestre.

Tão forte era a aversão de Bassui ao cerimonialismo do templo que, muitos anos mais tarde, depois de se ter tornado mestre de Kogaku-ji,[3] insistia sempre em chamá-lo, em vez disso, Kogaku-an, sendo o sufixo *-an* «ermida», em oposição ao mais grandioso *-ji*, «templo» ou «mosteiro».

No curso das suas jornadas espirituais, Bassui acabou por encontrar o mestre Zen através de quem o seu olho da Mente seria completamente aberto — Kōhō-zenji, um grande *roshi* Zen do seu tempo. Os mestres menores a quem Bassui tinha pedido orientação tinham todos sancionado a sua iluminação, mas Kōhō, pressentindo a mente aguda e sensível de Bassui e a força e pureza do seu anseio pela verdade, não lhe deu o selo de aprovação; limitou-se a convidá-lo a permanecer. Da parte de Bassui, ele reconheceu em Kōhō um grande *roshi*, mas recusou permanecer no seu templo, instalando-se numa cabana solitária nas colinas próximas e, durante o mês seguinte, vindo diariamente encontrar-se com Kōhō.

[1] No Japão, os mortos são geralmente cremados.
[2] Um tal Myōdō, discípulo de Bassui, que em 5 de maio de 1387 — o ano em que Bassui morreu — publicou a biografia de que foi retirado este material introdutório.
[3] Literalmente, «Mosteiro Frente à Montanha», isto é, o Monte Fuji. O Monte Fuji é símbolo da Mente Verdadeira; assim, Kogaku-ji sugere o confronto com a própria Mente Verdadeira.

Um dia, Kōhō, sentindo que a mente de Bassui estava madura, perguntou-lhe:
— Diz-me: o que é o *Mu* de Jōshū?

Bassui começou a responder:
— Montanhas e rios, erva e árvores, tudo é igualmente *Mu* —
e Kōhō interrompeu-o:
— Não uses a tua mente!

De súbito, relata o seu biógrafo, Bassui sentiu como se tivesse «perdido a raiz da vida, como um barril cujo fundo tivesse sido rebentado». O suor começou a correr de todos os poros do seu corpo e, quando saiu da sala de Kōhō, estava tão atordoado que bateu várias vezes com a cabeça nas paredes ao tentar encontrar o portão exterior do templo. Ao chegar à sua cabana, chorou durante horas, desde o mais fundo do seu ser. As lágrimas transbordavam, «correndo-lhe pelo rosto como chuva». Na intensa combustão desta experiência avassaladora, dizem-nos, as conceções e crenças que Bassui até então sustentara foram totalmente aniquiladas.

Na noite seguinte, Bassui veio contar a Kōhō o que tinha acontecido. Mal abrira a boca quando Kōhō, que já desesperara de encontrar entre os seus monges um verdadeiro sucessor, declarou, como se se dirigisse a todos os seus seguidores:
— O meu Dharma não desaparecerá. Todos podem agora ficar tranquilos. O meu Dharma não se extinguirá.

Kōhō conferiu formalmente *inka* ao seu discípulo e deu-lhe o nome Zen «Bassui» — «muito acima da média». Bassui permaneceu durante dois meses nas proximidades de Kōhō, recebendo as suas instruções e orientação. Mas Bassui, que tinha uma mente forte e independente, desejava amadurecer a sua experiência profunda através de «combate de Dharma» com mestres consumados, de modo a integrar plenamente essa experiência na sua mente consciente e em cada um dos seus atos, e a desenvolver a sua capacidade de ensinar os outros. Assim, deixou Kōhō e continuou a viver uma vida isolada em florestas, colinas e montanhas não longe dos templos de mestres famosos. Quando não estava envolvido em «combate de Dharma» com eles, prosseguia o seu *zazen* durante horas seguidas.

Onde quer que permanecesse, aspirantes zelosos depressa descobriam o seu paradeiro e procuravam a sua orientação; mas, sentindo-se ainda em falta da força espiritual necessária para conduzir outros à libertação, resistia às tentativas de o fazerem seu mestre. Quando as súplicas se tornavam insistentes, apanhava os seus escassos pertences e desaparecia na noite. Para além dos rogos de potenciais discípulos, porém, limitava deliberadamente o tempo de permanência em qualquer lugar, para não se apegar a ele.

Por fim — tinha então cinquenta anos — Bassui construiu para si uma cabana no fundo de uma montanha perto da vila de Enzan, na Prefeitura de Yamanashi. Como acontecera antes, a notícia da presença de um Bodhisattva na montanha espalhou-se pelas aldeias vizinhas, e os buscadores começaram

novamente, literalmente, a abrir um trilho até à sua cabana. Agora, tendo a sua iluminação amadurecido e sentindo-se capaz de conduzir outros à emancipação, já não afastava os que vinham procurá-lo, mas aceitava-os de bom grado. Em breve formaram um grupo considerável e, quando o governador da província se ofereceu para doar terreno para um mosteiro e os seus seguidores se dispuseram a construí-lo, Bassui concordou em tornar-se o seu *roshi*.

Embora Bassui não gostasse da designação «templo» ou «mosteiro», Kōgaku-ji, no seu auge, com mais de mil monges e devotos leigos, dificilmente poderia ser descrito como uma ermida. Bassui era um disciplinador rigoroso e, das trinta e três regras que promulgou para o comportamento dos seus discípulos, curiosamente, a primeira proibia o consumo de álcool sob qualquer forma.

Pouco antes de morrer, aos sessenta anos, Bassui sentou-se na postura de lótus e disse aos que estavam reunidos à sua volta:
— Não vos deixeis enganar! Olhai diretamente! O que é isto?

Repetiu isto em voz alta e depois morreu serenamente.

Os métodos de ensino de todo o grande mestre crescem inevitavelmente da sua própria personalidade, do problema espiritual tal como o viveu e do modo de *zazen* que deu origem à sua iluminação. Para Dōgen, cujos esforços religiosos se concentraram num problema totalmente diferente do de Bassui e cujo despertar pleno ocorreu sem qualquer *kōan*, o *shikan-taza* tornou-se o método de ensino primordial. O *kōan* natural de Bassui, por outro lado, era «Quem é o mestre?» e, por isso, como vemos nas cartas seguintes, ele exorta os seus discípulos a empregar este modo de *zazen*. Além disso, como Bassui, tal como Dōgen, não pôde satisfazer plenamente o seu profundo anseio interior de libertação através de uma iluminação superficial, o objetivo que apresenta nestas cartas é nada menos do que o despertar completo.

Bassui não foi um escritor prolífico. Para além do seu discurso de Dharma sobre a Mente-Una e destas cartas, escreveu um único volume de grande dimensão, chamado *Wadei-gassui*, expondo os princípios e práticas do Budismo Zen, e uma obra menor. Não se sabe exatamente quando Bassui escreveu «Mente-Una» e as cartas, uma vez que nenhuma delas tem data, mas presumivelmente foram escritas depois de se ter tornado mestre de Kōgaku-ji. Evidentemente, os seus correspondentes eram discípulos que ou estavam demasiado doentes ou viviam demasiado longe para poderem ir a Kōgaku-ji para *sesshin* e instrução pessoal. Só circunstâncias tão atenuantes e o ardor e sinceridade manifestos dos seus correspondentes poderiam ter persuadido Bassui a instruí-los por carta em vez dos métodos tradicionais.

É verdade que algumas cartas são repetitivas, mas isso é inevitável, pois Bassui está, em essência, a transmitir o mesmo ensinamento a cada um dos

seus correspondentes. Contudo, é precisamente por meio dessa repetição que Bassui, mestre que é, esclarece magistralmente e grava na mente o seu tema da Mente-Una. Há pouca coisa na literatura Zen escrita por mestres eminentes que seja tão diretamente orientada para a prática ou tão inspiradora como estes escritos. Bassui fala tão diretamente ao leitor de hoje como falou aos seus correspondentes do século XIV, guiando-o e inspirando-o a cada passo. A isto soma-se um sentido pungente de paradoxo, aliado a uma profunda simplicidade, que tornou o discurso de Dharma e estas cartas imensamente populares no Japão até aos dias de hoje. Takusui-zenji, um conhecido mestre Zen do período Tokugawa (1603-1868), que, como Jōshū, se diz ter vivido até à idade madura de cento e vinte anos (e que ele próprio escreveu várias cartas Zen), elogiou calorosamente estes escritos como valiosos não só para devotos, mas até para mestres Zen.

Espera-se que, com esta tradução — a primeira para inglês —, encontrem igual acolhimento entre leitores de língua inglesa desejosos de compreender e praticar o Zen.

O DISCURSO SOBRE A MENTE-UNA

O DISCURSO

Se quiseres libertar-te dos sofrimentos do *samsara*, tens de aprender o caminho direto para te tornares um Buda. Esse caminho não é outro senão a realização da tua própria Mente. Ora, o que é esta Mente? É a verdadeira natureza de todos os seres sencientes, aquilo que existia antes de os nossos pais terem nascido e, portanto, antes do nosso próprio nascimento, e que existe presentemente, imutável e eterno. Por isso se chama o Rosto antes do nascimento dos pais. Esta Mente é intrinsecamente pura. Quando nascemos, não é criada de novo, e quando morremos não perece. Não faz distinção entre masculino e feminino, nem tem qualquer coloração de bem ou de mal. Não pode ser comparada com nada; por isso se chama Natureza-de-Buda. Contudo, inumeráveis pensamentos brotam desta Natureza-Própria, como ondas que surgem no oceano ou como imagens refletidas num espelho.

Para realizares a tua própria Mente, deves antes de tudo investigar a fonte de onde fluem os pensamentos. A dormir e a trabalhar, de pé e sentado, pergunta-te profundamente: «O que é a minha própria Mente?», com um anseio intenso de resolver esta questão. A isto se chama «treino», «prática», «desejo da verdade» ou «sede de realização». Aquilo a que se chama *zazen* não é mais do que investigar a própria Mente. É melhor procurares a tua própria Mente com devoção do que ler e recitar inumeráveis sutras e *dharani* todos os dias durante incontáveis anos. Tais esforços, que não passam de formalidades, produzem algum mérito, mas esse mérito esgota-se e, então, terás de voltar a experimentar os sofrimentos dos Três Maus Caminhos. Como

investigar a própria mente conduz, em última análise, à iluminação, esta prática é um requisito para te tornares um Buda. Não importa que tenhas cometido os dez atos maus ou os cinco pecados mortais: se voltares a mente para trás e te iluminares, és instantaneamente um Buda. Mas não cometas pecados esperando ser salvo pela iluminação [dos efeitos das tuas próprias ações], pois nem a iluminação, nem um Buda, nem um patriarca podem salvar alguém que, iludindo-se a si próprio, envereda por caminhos maus.

Imagina uma criança a dormir ao lado dos pais e a sonhar que está a ser espancada ou que está gravemente doente. Os pais não podem ajudar a criança, por mais que ela sofra, pois ninguém pode entrar na mente sonhadora de outra pessoa. Se a criança pudesse despertar por si mesma, libertar-se-ia automaticamente desse sofrimento. Do mesmo modo, quem realiza que a sua própria Mente é Buda liberta-se instantaneamente dos sofrimentos que surgem da [ignorância da lei da] mudança incessante do nascimento-e-morte. Se um Buda pudesse impedir isso, permitiria que sequer um ser senciente caísse no inferno? Sem a autorrealização não se pode compreender coisas como estas.

Que tipo de mestre é este que, neste preciso momento, vê as cores com os olhos e ouve as vozes com os ouvidos, que agora levanta as mãos e move os pés? Sabemos que estas são funções da nossa própria mente, mas ninguém sabe exatamente como são realizadas. Pode afirmar-se que por detrás destas ações não há entidade alguma; ainda assim, é evidente que elas se realizam espontaneamente. Por outro lado, pode sustentar-se que estas são as ações de alguma entidade; contudo, essa entidade é invisível.

Se alguém considerar esta questão insondável, todas as tentativas de raciocinar [uma resposta] cessarão e a pessoa ficará sem saber o que fazer. Neste estado propício, aprofunda e aprofunda o anseio, incansavelmente, até ao extremo. Quando o questionamento profundo penetra até ao fundo e esse fundo se rompe, não restará a mais pequena dúvida de que a tua própria Mente é ela mesma Buda, o universo-Vazio. Não haverá então ansiedade acerca da vida ou da morte, nem verdade alguma a procurar.

Num sonho podes perder-te e não encontrar o caminho para casa. Pedes a alguém que te mostre como voltar ou rezas a Deus ou aos Budas para te ajudarem, mas mesmo assim não consegues regressar. Porém, quando despertas do estado de sonho, descobres que estás na tua própria cama e percebes que a única maneira de teres regressado a casa foi despertares por ti mesmo. Este [tipo de despertar espiritual] chama-se «regresso à origem» ou «renascimento no paraíso». É o tipo de realização interior que pode ser alcançada com algum treino.

Praticamente todos os que gostam de *zazen* e se empenham na prática, sejam leigos ou monges, podem experienciar isto até certo ponto. Mas mesmo este [despertar parcial] não pode ser alcançado senão através da prática de

zazen. Cometerias, porém, um erro grave se assumisses que isto é a verdadeira iluminação, na qual não resta qualquer dúvida quanto à natureza da realidade. Serias como um homem que, tendo encontrado cobre, abdica do desejo de encontrar ouro.

Após tal realização, questiona-te ainda com maior intensidade, deste modo:

«O meu corpo é como um fantasma, como bolhas num curso de água. A minha mente, ao olhar para si mesma, é informe como o espaço vazio; contudo, algures dentro de mim os sons são percebidos. Quem é que ouve?» Se te questionares assim, com profunda absorção, sem nunca afrouxar a intensidade do teu esforço, a tua mente racional acabará por se esgotar e restará apenas o questionamento ao nível mais profundo. Por fim, perderás a consciência do teu próprio corpo. As conceções e noções que durante tanto tempo mantiveste perecerão, após o questionamento absoluto, tal como cada gota de água desaparece de uma tina cujo fundo se partiu, e a iluminação perfeita seguirá como flores a desabrochar subitamente em árvores ressequidas.

Com tal realização alcanças a verdadeira emancipação. Mas mesmo então, lança fora repetidamente aquilo que foi realizado, voltando-te para o sujeito que realiza — isto é, para a raiz fundamental — e prossegue resolutamente. A tua Natureza-Própria tornar-se-á então cada vez mais luminosa e transparente, à medida que os sentimentos ilusórios perecem, como uma gema que ganha brilho sob polimentos sucessivos, até que, por fim, ilumine positivamente o universo inteiro. Não duvides disto! Se o teu anseio for demasiado fraco para te conduzir a este estado na vida presente, alcançarás sem dúvida a autorrealização facilmente na próxima, desde que, no momento da morte, ainda estejas empenhado neste questionamento — tal como um trabalho deixado a meio ontem foi facilmente concluído hoje.

No *zazen*, não desprezes nem acaricies os pensamentos que surgem; investiga apenas a tua própria Mente, a própria fonte desses pensamentos. Deves compreender que tudo o que aparece na tua consciência ou é visto pelos teus olhos é uma ilusão, sem realidade duradoura. Por isso, não deves temer nem deixar-te fascinar por tais fenómenos. Se mantiveres a tua mente vazia como o espaço, não manchada por assuntos estranhos, nenhum espírito maligno te poderá perturbar, nem mesmo no leito de morte.

Enquanto praticas *zazen*, porém, não mantenhas nenhum destes conselhos em mente. Deves apenas tornar-te a própria pergunta: «O que é esta Mente?» ou «O que é isto que ouve estes sons?» Quando realizares esta Mente, saberás que ela é a própria fonte de todos os Budas e de todos os seres sencientes. O Bodhisattva Kannon (Avalokiteśvara) é assim chamado

porque alcançou a iluminação ao perceber — isto é, ao apreender a fonte — dos sons do mundo à sua volta.

No trabalho ou no descanso, nunca deixes de tentar realizar quem é que ouve. Mesmo que o teu questionamento penetre no inconsciente, não encontrarás aquele que ouve, e todos os teus esforços parecerão inúteis. No entanto, os sons são ouvidos; por isso, questiona-te a um nível ainda mais profundo. Por fim, todo e qualquer vestígio de autoconsciência desaparecerá e sentir-te-ás como um céu sem nuvens. Dentro de ti não encontrarás um «eu», nem descobrirás alguém que ouça. Esta Mente é como o vazio, e contudo, não tem um único ponto que possa ser chamado vazio. Não confundas este estado com a autorrealização, mas continua a perguntar-te com ainda maior intensidade: «Então, quem é que ouve agora?»

Se perfurares e perfurares esta questão, alheio a tudo o resto, até mesmo esta sensação de vacuidade desaparecerá e não terás consciência de nada — prevalecerá uma escuridão total. [Não pares aqui, mas] continua a perguntar com toda a tua força: «O que é isto que ouve?» Só quando tiveres esgotado completamente o questionamento é que a pergunta rebentará; então sentir-te-ás como um homem regressado da morte. Isto é a verdadeira realização. Verás os Budas de todos os universos face a face e os patriarcas, passados e presentes. Testa-te com este *kōan*:
«Um monge perguntou a Jōshū: “Qual é o significado da vinda de Bodhidharma à China?” Jōshū respondeu: “O carvalho no jardim.”»[6]
Se este *kōan* te deixar com a mais pequena dúvida, precisas de retomar o questionamento: «O que é isto que ouve?»

Se não chegares à realização nesta vida presente, quando o farás? Depois de morreres não conseguirás evitar um longo período de sofrimento nos Três Maus Caminhos.[7] O que impede a realização? Nada além do teu próprio desejo, pouco empenhado, pela verdade. Reflete nisto e esforça-te ao máximo.

AS CARTAS

1

A UM HOMEM DE KUMASAKA

Pediste-me que te escrevesse como praticar Zen no teu leito de doença. Quem é que está doente? Quem é que está a praticar Zen? Sabes quem és? Todo o ser de uma pessoa é Natureza-de-Buda. Todo o seu ser é o Grande Caminho. A substância deste Caminho é intrinsecamente imaculada e transcende todas as formas. Há alguma doença nela? A própria Mente do homem é a substância essencial de todos os Budas, o seu Rosto antes do nascimento dos pais. É o assunto do ver e do ouvir, de todos os sentidos. Quem realiza plenamente isto é um Buda; quem não o realiza é um ser

humano comum. Por isso, todos os Budas e patriarcas apontam diretamente para a mente humana, para que o homem veja a sua própria Natureza-Própria e assim alcance a Budeidade. O melhor remédio para quem está perplexo com sombras é ver a coisa real.

Certa vez, um homem foi convidado à casa de um amigo. Quando estava prestes a beber um copo de vinho que lhe foi oferecido, julgou ver uma pequena cobra dentro do copo. Não querendo embaraçar o anfitrião chamando a atenção para isso, engoliu-a corajosamente. Ao regressar a casa, sentiu fortes dores no estômago. Foram-lhe aplicados muitos remédios, mas em vão, e o homem, agora gravemente doente, sentia que estava prestes a morrer. O amigo, ao saber do seu estado, convidou-o novamente para sua casa.

Sentou-o no mesmo lugar e voltou a oferecer-lhe um copo de vinho, dizendo-lhe que era remédio. Quando o doente levantou o copo para beber, voltou a ver nele a pequena cobra. Desta vez chamou a atenção do anfitrião para o facto. Sem dizer palavra, o anfitrião apontou para o teto, por cima do convidado, onde pendia um arco. Subitamente, o homem doente percebeu que a «pequena cobra» era o reflexo do arco pendurado. Ambos se entreolharam e riram. A dor do doente desapareceu instantaneamente e ele recuperou a saúde.

Tornar-se um Buda é análogo a isto. O Patriarca Yōka disse: «Quando realizas a verdadeira natureza do universo, sabes que não há nem realidade subjetiva nem objetiva. Nesse preciso momento, as formações cármicas que te levariam ao mais baixo inferno são apagadas.» Esta verdadeira natureza é a substância-raiz de todos os seres sencientes. O homem, porém, não consegue acreditar que a sua própria Mente é ela mesma a Grande Plenitude realizada pelo Buda; por isso, apega-se a formas superficiais e procura a verdade fora desta Mente, esforçando-se por se tornar um Buda através de práticas ascéticas. Mas como a ilusão de um eu-ego não desaparece, o homem tem de sofrer intensamente nos Três Mundos. É como aquele que adoeceu por acreditar que tinha engolido uma pequena cobra. Vários remédios foram inúteis, mas recuperou instantaneamente ao realizar a verdade fundamental.

Por isso, olha apenas para a tua própria Mente — ninguém te pode ajudar com receitas. Num sutra, o Buda disse: «Se quiseres livrar-te do teu inimigo, basta realizares que esse inimigo é a ilusão.» Todos os fenómenos do mundo são ilusórios; não têm substância duradoura. Os seres sencientes, tal como os Budas, são como imagens refletidas na água. Quem não vê a verdadeira natureza das coisas confunde a sombra com a substância. Isto é, no *zazen*, o estado de vazio e quietude que resulta da diminuição do pensamento é frequentemente confundido com o Rosto antes do nascimento dos pais. Mas também esta serenidade é um reflexo na água. Tens de avançar para além do ponto em que o raciocínio te é de alguma utilidade. Nesta extremidade de não saber o que pensar ou fazer, pergunta-te: «Quem é o mestre?» Ele só se

tornará o teu mais íntimo depois de quebrares um cajado feito de um chifre de coelho ou de esmagares um bloco de gelo no fogo. Diz-me agora: quem é este teu mais íntimo? Hoje é dia oito do mês. Amanhã é dia treze!

2

À ABADESSA DE SHINRYŪ-JI

Para te tornares um Buda, tens de descobrir quem é que quer tornar-se um Buda. Para conhecer este Sujeito, deves, aqui e agora, investigar profundamente dentro de ti, perguntando: «O que é isto que pensa em termos de bem e de mal, que vê, que ouve?» Se te questionares profundamente deste modo, iluminar-te-ás certamente. Se te iluminares, és instantaneamente um Buda. A Mente que os Budas realizaram na sua iluminação é a Mente de todos os seres sencientes. A substância desta Mente é pura, em harmonia com o que a rodeia. Num corpo de mulher não tem forma feminina; num corpo de homem não tem aparência masculina. Não é mesquinha no corpo do humilde, nem imponente no corpo do nobre.

Como o espaço ilimitado, não tem a mais pequena partícula de cor. O mundo físico pode ser destruído, mas o espaço informe e incolor é indestrutível. Esta Mente, como o espaço, tudo abrange. Não entra em existência com a criação do nosso corpo, nem perece com a sua desintegração. Embora invisível, permeia o nosso corpo, e cada ato de ver, ouvir, cheirar, falar ou mover mãos e pernas é simplesmente a atividade desta Mente. Quem procura o Buda e a Verdade fora desta Mente está iludido; quem percebe diretamente que a sua natureza intrínseca é precisamente a de um Buda é ele próprio um Buda. Nunca houve um Buda que não tivesse realizado esta Mente, e todos os seres dos Seis Reinos da Existência estão perfeitamente dotados dela. As palavras de um sutra — «No Buda não há discriminação» — confirmam isto.

Todos os que realizaram esta Mente e alcançaram a Budeidade desejam torná-la conhecida da humanidade. Mas os homens, agarrando-se estupidamente a formas superficiais, acham difícil acreditar neste *Dharmakāya* sem propósito, neste Buda puro e verdadeiro. Para lhe dar um nome, os Budas recorrem a metáforas como «Joia-Tesouro da Livre Vontade», «Grande Caminho», «Buda Amitābha», «Buda do Conhecimento Supremo», «Jizō», «Kannon», «Fugen», «Rosto antes do nascimento dos pais». O Bodhisattva Jizō[8] é o guia através dos Seis Reinos da Existência [sendo ele o símbolo do poder que controla os seis sentidos]. Cada epíteto de um Buda ou de um Bodhisattva é simplesmente uma designação diferente da Mente-Una. Acreditar na própria Mente-de-Buda é o mesmo que acreditar em todos os Budas. Assim, lemos num sutra: «Os Três Mundos são apenas Mente-Una;

fora desta Mente nada existe. Mente, Buda e seres sencientes são Um; não devem ser diferenciados.»

---

[5] O que aqui se quer dizer é que os Budas não são seres sobrenaturais que possam impedir alguém de cair no inferno conferindo iluminação, mas que a iluminação — através da qual apenas se pode ser salvo dos sofrimentos de tal destino — é alcançável exclusivamente pelo esforço próprio.
[6] Mumonkan, n.º 37. Para mais sobre Jōshū, ver p. 77 e «Jōshū» na secção X.
[7] Segundo o ensinamento budista, a iluminação só pode ser alcançada com um corpo humano. O que aqui se pretende dizer, bem como na passagem anterior, é que, se alguém perde a forma humana — e com ela a oportunidade de iluminação e de estados mais elevados de consciência — terá de sofrer longamente em estados sub-humanos de existência.
[8] Jizō (Kṣitigarbha).

Como os sutras tratam apenas desta Mente, realizá-la é cumprir, de uma só vez, a leitura e a compreensão de todos os sutras. Um sutra diz: «Os ensinamentos dos sutras são como um dedo a apontar para a lua.» Estes ensinamentos são os sermões que foram proferidos por todos os Budas. «Apontar para a lua» é apontar para a Mente-Una dos seres sencientes. Assim como se diz que a lua brilha sobre ambos os lados da terra, do mesmo modo a Mente-Una ilumina o mundo interior e o mundo exterior. Quando, então, se afirma que se pode obter grande mérito da recitação dos sutras, isso significa apenas o que acabou de ser dito e nada mais.[9] Do mesmo modo, diz-se que, através dos serviços ao Buda, se pode alcançar a Budeidade; mas alcançar a Budeidade significa simplesmente realizar esta Mente.

Assim, o mérito de realizar esta Mente-Una num único instante de atenção unívoca é infinitamente maior do que o de recitar sutras durante dez mil dias, tal como perceber a própria Mente num momento de atenção unívoca é incomparavelmente maior do que ouvir durante dez mil anos por que razão isto é assim. Mas, tal como se deve progredir do superficial para o profundo, por graus, é também uma bênção para principiantes — iludidos ou obtusos — recitar sutras com entusiasmo ou invocar os nomes dos Budas. Para eles, isso é como subir para uma jangada ou um barco, como primeiro passo. Porém, se não anseiam alcançar a margem da realização, contentando-se em permanecer para sempre na jangada, enganam-se a si próprios.

O Buda Shakyamuni submeteu-se a muitas austeridades e, ainda assim, não alcançou a Budeidade. Depois disto, fez *zazen* durante seis anos, renunciando a tudo o resto, e por fim realizou esta Mente-Una. Após a sua iluminação perfeita, falou acerca da Mente que tinha realizado, em benefício de toda a humanidade. Estes discursos chamam-se sutras e são palavras que fluem da Mente realizada do Buda.

Esta Mente está latente em todos; é o mestre dos seis sentidos. Os efeitos e causas de todas as transgressões desaparecem num relâmpago, como gelo lançado em água a ferver, quando alguém desperta para esta Mente. Só depois de obter tal visão direta podes afirmar que a tua própria Mente é ela mesma Buda. A essência da Mente é intrinsecamente luminosa e sem mácula; nela não há distinção entre Buda e seres sencientes. Mas a sua clareza é ocultada por pensamentos ilusórios, tal como a luz do sol ou da lua é encoberta por nuvens. Contudo, esses pensamentos podem ser dissipados pelo poder do *zazen*, do mesmo modo que as nuvens podem ser varridas por uma rajada de vento. Uma vez desaparecidas, a Natureza-de-Buda revela-se, tal como a lua aparece quando as nuvens se dissipam. Esta luz sempre esteve presente; não é algo recém-obtido fora de si próprio.

Se quiseres libertar-te de seres arrastada dentro dos Seis Reinos da Existência, ou dos [sofrimentos do] nascimento-e-morte, tens de dissipar os teus sentimentos e perceções ilusórios. Para os dissipar, tens de realizar esta Mente. Para realizar esta Mente, tens de fazer *zazen*. A forma como praticas é da maior importância. Deves penetrar os teus *kōans* até ao seu núcleo. O fundamento de cada *kōan* é a própria Mente. Ao anseio profundo pela realização da Mente chamamos «desejo da verdade» ou «sede de realização». Sábio é aquele que teme profundamente cair no inferno.[10] É apenas por os terrores do inferno lhes serem tão pouco conhecidos que os homens não têm desejo pelos ensinamentos do Buda.

Houve um Bodhisattva que alcançou a iluminação ao concentrar-se intensamente em cada som que ouvia; por isso o Buda Shakyamuni lhe chamou Kannon.[11] Se quiseres conhecer a substância da Mente-Buda, no preciso instante em que ouves um som procura este que ouve. Assim chegarás, infalivelmente, à realização de que a tua própria Mente não é diferente da de Kannon. Esta Mente não é nem ser nem não-ser. Transcende todas as formas e, contudo, é inseparável delas.

Não tentes impedir que os pensamentos surjam, nem te agarres a nenhum dos que surgiram. Deixa-os aparecer e desaparecer como quiserem; não lutes com eles. Só precisas de, sem cessar e com todo o coração, te perguntares: «O que é a minha própria Mente?» Insisto nisto porque quero conduzir-te à autorrealização. Quando tentas persistentemente compreender aquilo que está para além do domínio do intelecto, inevitavelmente chegas a um beco sem saída, completamente perplexa. Mas avança. Sentada ou de pé, a trabalhar ou a dormir, investiga incansavelmente até ao mais profundo de ti própria, com a pergunta: «O que é a minha própria Mente?»

Não temas nada, exceto falhar a experiência da tua Verdadeira Natureza. Isto é a prática Zen. Quando o questionamento intenso envolver cada centímetro de ti e penetrar até ao fundo de todos os fundos, a pergunta rebentará subitamente e a substância da mente-Buda revelar-se-á, tal como

um espelho [escondido] numa caixa só pode refletir [o que o rodeia] depois de a caixa ser partida. O esplendor desta Mente iluminará cada canto de um universo sem uma única mancha. Serás finalmente libertada de todos os enredos dentro dos Seis Reinos, tendo desaparecido todos os efeitos das ações más. A alegria deste momento não pode ser posta em palavras.

Considera uma pessoa que sofre intensamente num sonho em que, tendo caído no inferno, está a ser torturada. Assim que desperta, o sofrimento cessa, pois agora está liberta dessa ilusão. Do mesmo modo, pela autorrealização, alguém se liberta dos sofrimentos do nascimento-e-morte. Para a iluminação, não é nobreza de nascimento nem vasta erudição, mas apenas forte determinação, o essencial. Os Budas relacionam-se com os seres sencientes do mesmo modo que a água se relaciona com o gelo. O gelo, como a pedra ou o tijolo, não pode fluir. Mas, quando derrete, flui livremente, em conformidade com o que o rodeia. Enquanto alguém permanece num estado de ilusão, é como gelo. Ao realizar, torna-se tão livre quanto a água. Assim compreenderás que não há diferença entre seres comuns e Budas, exceto numa coisa: a ilusão. Quando esta se dissolve, são idênticos.

Não te deixes desencorajar. Se o teu desejo pela verdade for insuficiente, podes não conseguir atingir a iluminação nesta vida. Mas, se continuares a tua prática Zen[12] com fidelidade, mesmo no momento da morte, alcançarás sem dúvida a iluminação na tua próxima existência. Mas não te demores. Imagina-te no leito de morte neste mesmo instante. O que, e só o que, te pode ajudar? O que, e só o que, pode impedir-te de cair no inferno por causa das tuas transgressões? Felizmente há um caminho amplo para a libertação. Desde as tuas raízes, faz esta única pergunta: «O que é a minha mente-Buda?» Se queres ver, num relâmpago, a substância de todos os Budas, realiza a tua própria Mente.

O que eu digo é verdadeiro ou falso? Pergunta-te já, neste instante: «O que é a minha própria mente-Buda?» Com a tua iluminação, o lótus florescerá num fogo rugidor e perdurará por toda a eternidade. O homem, por natureza, não é diferente do lótus. Por que não consegues compreender isto?

3

A LORD NAKAMURA, GOVERNADOR DA PROVÍNCIA DE AKI

Perguntaste-me como praticar Zen em relação a esta frase de um sutra: «Desperta a Mente sem que ela se fixe em lado algum.» Não há um método expresso para atingir a iluminação. Se apenas olhares diretamente para a tua Natureza-Própria, sem te deixares desviar, a flor da Mente desabrochará. Por isso o sutra diz: «Desperta a Mente sem que ela se fixe em lado algum.» Milhares de palavras proferidas diretamente por Budas e patriarcas resumem-

se a esta única frase. A Mente é a Verdadeira Natureza das coisas, transcendendo todas as formas. A Verdadeira Natureza é o Caminho. O Caminho é Buda. Buda é Mente. A Mente não está dentro, nem fora, nem no meio. Não é ser, nem nada, nem não-ser, nem não-nada, nem Buda, nem mente, nem matéria. Por isso se chama a Mente sem morada (a Mente que não se fixa). Esta Mente vê as cores com os olhos e ouve os sons com os ouvidos. Procura diretamente este mestre!

Um mestre Zen (Rinzai) de outrora disse: «O corpo de alguém, composto dos quatro elementos primordiais,[13] não pode ouvir nem compreender esta pregação. O baço, ou o estômago, ou o fígado, ou a vesícula biliar não podem ouvir nem compreender esta pregação. O espaço vazio não a pode compreender. Então, o que é que ouve e compreende?» Esforça-te por perceber diretamente. Se a tua mente permanecer presa a qualquer forma ou sentimento, seja qual for, ou se for afetada por raciocínio lógico ou pensamento conceptual, estás tão longe da verdadeira realização como o céu está da terra.

Como podes cortar, de um só golpe, os sofrimentos do nascimento-e-morte? Assim que ponderas como avançar, perdes-te no raciocínio; mas, se desistes, estás a opor-te ao caminho supremo. Não conseguir avançar nem desistir é ser um «cadáver que respira». Se, apesar deste dilema, esvaziares a mente de todos os pensamentos e prosseguires com o teu *zazen*, estás destinada a iluminar-te e a apreender a frase «Desperta a Mente sem que ela se fixe em lado algum». Instantaneamente compreenderás o sentido de todo o diálogo Zen, bem como o significado profundo e subtil dos inúmeros sutras.

O leigo Ho perguntou a Baso: «O que é que transcende tudo no universo?» Baso respondeu: «Eu dir-te-ei depois de beberes, de um só trago, as águas do Rio Ocidental.»[14] Ho, no mesmo instante, ficou profundamente iluminado. Vê: o que significa isto? Explica a frase «Desperta a Mente sem que ela se fixe em lado algum» ou aponta para aquele mesmo que está a ler isto? Se ainda não compreendes, volta ao questionamento: «O que é ouvir agora?» Descobre já, neste instante! O problema do nascimento-e-morte é de enorme importância, e o mundo move-se depressa. Aproveita o tempo, pois ele não espera por ninguém.

A tua própria Mente é intrinsecamente Buda. Budas são aqueles que realizaram isto. Os que não realizaram são os chamados seres sencientes comuns. A dormir e a trabalhar, de pé e sentado, pergunta-te: «O que é a minha própria Mente?», investigando a fonte de onde surgem os teus pensamentos. O que é este sujeito que agora mesmo percebe, pensa, move, trabalha, parte ou regressa? Para o conheceres, tens de te absorver intensamente na pergunta. Mas mesmo que não o realizes nesta vida, sem dúvida o farás na próxima, por causa dos esforços presentes.

[8] Jizō ocupa, há muito, um lugar especial no coração dos budistas japoneses e talvez seja por isso que Bassui, de forma algo gratuita ao que parece, destaca este Bodhisattva.
[9] Isto é: os sutras dizem que eles próprios não são a verdade, mas como uma seta que aponta para a verdade.
[10] O que se sugere aqui e na frase seguinte é que o plano de existência, ou estado de consciência, chamado inferno é excruciante, e que o medo de cair numa vida tão miserável dá origem a um anseio profundo de autorrealização — pois é a iluminação que retira o terror ao inferno.
[11] Kannon é uma simplificação de Kanzeon, que significa «aquele que ouve (ou atende) aos clamores do mundo». Por vezes Bassui usa Kanzeon e por vezes Kannon. Para evitar confusão, mantivemos sempre Kannon.
[12] Isto é, perguntando: «Qual é a verdadeira substância da minha Mente?»
[13] A saber: sólidos (terra), líquidos (água), calor (fogo), gás (ar).
[14] O Rio Ocidental é um grande rio na China. Outra versão deste kōan diz: «Ho respondeu a Baso: "Já bebi, de um só trago, as águas do Rio Ocidental." "Então já te disse!", retorquiu Baso.»

No teu *zazen*, não penses em termos de bem nem de mal. Não tentes impedir que os pensamentos surjam; apenas pergunta-te: «O que é a minha própria Mente?» Ora, mesmo que o teu questionamento vá fundo, não obterás resposta e, por fim, chegarás a um beco sem saída, com o teu pensamento totalmente bloqueado. Não encontrarás nada dentro de ti a que se possa chamar «eu» ou «Mente». Mas quem é que compreende tudo isto? Continua a investigar ainda mais profundamente e a mente que percebe que não há nada desaparecerá; deixarás de estar consciente do questionamento e estarás apenas consciente do vazio. Quando a consciência até mesmo do vazio desaparecer, realizarás que não há Buda fora da Mente e não há Mente fora do Buda. Só então descobrirás, pela primeira vez, que quando não ouves com os ouvidos é que verdadeiramente ouves, e quando não vês com os olhos é que verdadeiramente vês os Budas do passado, do presente e do futuro. Mas não te agarres a nada disto — experiencia-o por ti mesma!

Vê: o que é a tua própria Mente? A Natureza-Original de cada um não é inferior à de um Buda. Mas, como os homens duvidam disto e procuram Buda e Verdade fora da sua Mente, não alcançam a iluminação; são arrastados impotentemente em ciclos de nascimento-e-morte, enredados no karma, bom e mau. A fonte de toda a escravidão cármica é a ilusão — isto é, os pensamentos, sentimentos e perceções [que brotam da ignorância]. Livra-te deles e estarás emancipado. Tal como a cinza que cobre um braseiro se dispersa quando o fogo é avivado, assim estas ilusões desaparecem quando realizas a tua Natureza-Própria.

No *zazen*, não odeies nem te deixes encantar por nenhum dos teus pensamentos. Com a mente voltada para dentro, olha firmemente para a sua

fonte e os sentimentos e perceções ilusórios em que eles estão enraizados evaporar-se-ão. Isto ainda não é autorrealização, porém, embora a tua mente se torne luminosa e vazia como o céu e deixes de ter consciência de interior ou exterior, parecendo-te que as dez direções estão claras e luminosas. Tomar isto por realização é confundir uma miragem com a realidade. Agora investiga, com ainda maior intensidade, esta tua mente que ouve. O teu corpo físico, composto dos quatro elementos básicos, é como um fantasma, sem realidade; contudo, fora deste corpo não há mente. O espaço vazio das dez direções não pode ver nem ouvir; ainda assim, algo dentro de ti ouve e distingue sons. Quem ou o que é?

Quando esta pergunta te incendeia por completo, as distinções de bem e mal, a consciência de ser ou de vazio, desaparecem como uma luz apagada numa noite escura. Embora já não estejas conscientemente ciente de ti mesmo, ainda assim consegues ouvir e sabes que existes. Por mais que tentes descobrir o sujeito que ouve, os teus esforços falharão e encontrarás um impasse. De súbito, a tua mente irromperá numa grande iluminação e sentir-te-ás como alguém que regressou da morte, rindo alto e batendo palmas de alegria. Só então saberás, pela primeira vez, que a própria Mente é Buda. Se alguém perguntasse: «Como é a mente-Buda?», eu responderia: «Nas árvores, os peixes brincam; no fundo do mar, as aves voam.» O que significa isto? Se não o compreendes, olha para a tua própria Mente e pergunta-te: «Quem é ele, este mestre que vê e ouve?»

Aproveita o tempo — ele não espera por ninguém.

4

A UM HOMEM À BEIRA DA MORTE

A essência da tua Mente não está sujeita a nascimento nem a morte. Não é nem ser nem nada, nem vazio nem forma-e-cor. Também não é algo que sinta dor ou alegria. Por mais que tentes conhecer [com a mente racional] aquilo que agora está doente, não consegues. Contudo, se não pensares em nada, não desejares nada, não quiseres compreender nada, não te agarrares a nada e apenas te perguntares: «Qual é a verdadeira substância da Mente e deste que agora sofre?», terminando os teus dias como nuvens que se desfazem no céu, acabarás por te libertar da dolorosa escravidão à mudança incessante.

5

AO LEIGO IPPŌ (HOMMA SHŌKEN)

Estás a encontrá-lo face a face — mas quem é ele? Tudo o que disseres estará errado. E, se ficares calado, estarás igualmente errado. Quem é ele, então? No topo de um mastro de bandeira, uma vaca dá à luz um vitelo. Se chegares aqui à autorrealização, não precisas de fazer mais nada. Se não conseguires, olha para dentro para contemplares a tua Natureza-de-Buda. Todos estão perfeitamente dotados desta Natureza-de-Buda. A sua substância é a mesma nos seres humanos comuns e nos Budas, sem a mais pequena diferença de grau. Mas, porque o homem não consegue acreditar nisto, ata-se à ilusão com a corda da irrealidade, dizendo: «A realização da minha Natureza-Própria está para além de mim.

É melhor eu recitar sutras, prostrar-me diante dos Budas e entrar no Caminho gradualmente, pela graça de todos os Budas.» A maioria dos que ouvem isto aceita-o como verdadeiro. É como se um cego conduzisse muitos cegos na direção errada. Estas pessoas não acreditam realmente nos sutras e nos Budas — pelo contrário, não lhes dão valor. [Pois, se os aceitassem de facto, saberiam que] recitar sutras não é mais do que olhá-los de fora, e falar de «Buda» é apenas outra forma de falar da essência da Mente. Um sutra diz: «Mente, Buda e seres sencientes — estes não devem ser discriminados uns dos outros.» Assim, um homem que não acredita na realidade da sua própria Mente, mas diz que acredita no Buda, é como alguém que confia num símbolo enquanto despreza a coisa real.

Como poderá então realizar esta Mente? Quem quer apenas recitar sutras é como um homem faminto que recusa a comida oferecida, acreditando que pode saciar a fome apenas olhando para um menu. Cada sutra não é senão um catálogo da Natureza-da-Mente. Um dos sutras diz: «Os ensinamentos dos sutras são como um dedo a apontar para a lua.» Teria o Buda pretendido que reconhecesses o dedo e não visses a lua? Cada pessoa contém em si mesma a [substância dos] sutras. Se apanhares sequer um vislumbre da tua Natureza-Própria, é o mesmo que ler e compreender simultaneamente todos os sutras, sem exceção, sem sequer segurar um na mão e ler uma palavra. Não é isto a verdadeira «leitura» de sutras? Olha: aquele bosque de bambu verde ali ao longe é precisamente a tua própria Mente, e esta massa de flores amarelas é nada menos do que a sabedoria suprema do universo!

Quanto à prática de se prostrar diante dos Budas, isso é apenas um modo de horizontalizar o mastro do ego, para realizar a Natureza-de-Buda. Para atingir a Budeidade, é preciso chegar à autorrealização pelos próprios esforços, sejam quais forem os talentos ou capacidades. Infelizmente, a maioria dos que compreendem isto e praticam *zazen* começa a arrastar-se pelo caminho e

assim nunca chega à realização completa. Depois, há os que tomam o estado de ausência de pensamentos e de ausência de consciência — em que toda a reflexão e discriminação cessam por algum tempo — por verdadeira realização; outros pensam que basta, como prática Zen, recordar cada *kōan*; outros ainda insistem que o verdadeiro caminho do devoto Zen é não violar os preceitos, ou então viver nas florestas para escapar ao problema do bem e do mal no mundo; enquanto outros sustentam que o caminho correto é declarar que não há verdade a realizar, ou que não há outra verdade a apreender senão a de beber chá quando o chá é oferecido ou comer quando a comida é servida, ou gritar «Katsu!» quando interrogados sobre o Budismo, ou sair de repente com um floreado da manga do *kimono*, fingindo repudiar tudo, enquanto chamam maçador a quem pratica *zazen* com seriedade e procura mestres Zen consumados. Se tais indivíduos podem ser chamados buscadores da verdade, então uma criança de três anos pode dizer-se que compreende Zen.

E há ainda os que pensam que, quando as funções mentais cessaram, deixando alguém como uma árvore apodrecida ou uma pedra fria, atingiu-se a «não-mente»; e outros sustentam que, na prática do Zen, se chegou a um ponto decisivo quando se sente um profundo vazio, sem consciência de interior ou exterior, tendo o corpo inteiro ficado brilhante, transparente e claro como um céu azul num dia luminoso.

Este último estado surge quando a Verdadeira Natureza começa a manifestar-se, mas não pode ser chamado autorrealização genuína. Os mestres Zen de outrora chamavam-lhe o «poço fundo da pseudo-emancipação». Os que chegam a esta etapa, acreditando que já não têm mais problemas [no estudo e prática] do Budismo, comportam-se arrogantemente por falta de sabedoria; entregam-se avidamente a debates sobre religião, deleitando-se em encurralar os oponentes, mas enfurecendo-se quando são encurralados; parecem perpetuamente insatisfeitos, ao mesmo tempo que deixam de acreditar na lei de causa e efeito; andam por aí a contar piadas numa voz alta e tagarela; perturbam deliberadamente e ridicularizam os que estudam e se esforçam com sinceridade, chamando-lhes broncos cuja prática «não é Zen».

É como se um louco se risse de uma pessoa sã. A presunção destes idiotas não conhece limites e eles caem no inferno tão depressa como uma flecha. O primeiro patriarca, Bodhidharma, disse: «Quem pensa apenas que tudo é vazio, mas é ignorante da lei da causalidade, cai num inferno eterno, negro como breu.» Estes aspirantes a mestres por vezes soam como mestres Zen, mas não conseguem libertar-se dos seus sentimentos e perceções ilusórios. A maioria dos principiantes confunde a mais ténue manifestação da verdade com autorrealização. Um antigo mestre Zen (Rinzai) disse: «“O corpo da Verdadeira Natureza” e “o chão da Verdadeira Natureza”, estes, eu sei com

certeza, são sombras [isto é, conceitos]. Tens de encontrar o sujeito que projeta as sombras. É a própria fonte de todos os Budas.»

Algumas pessoas dizem: «Na prática e estudo do Zen adquirimos várias ideias sobre ele,[15] e tais noções [dizem-nos] são uma espécie de doença da mente; por esta razão, a autorrealização através do Zen é difícil. Mas e se não realizarmos a nossa Natureza-Própria, nem compreendermos [a Verdade] pela leitura dos sutras? Devemos temer retribuição se não pecarmos? E se nunca alcançarmos a Budeidade? Desde que não trilhemos os Três Maus Caminhos, por que razão devemos esforçar-nos pela Budeidade?»

Resposta: A fonte de todo o pecado é a ilusão. Sem autorrealização, ela não pode ser destruída. Nos corpos dos seres humanos há seis raízes sensoriais, em cada uma das quais espreita um sedutor.[16] Estes seis sedutores trazem cada um três tipos de veneno: cobiça, ira e ignorância. Não há seres humanos livres destes três venenos. Eles são as causas de que os Três Maus Caminhos são os efeitos. Necessariamente, os efeitos fluem das causas. Quem diz: «Estou livre de pecado» é ignorante desta lei. Mesmo quem não comete pecado nesta vida tem estes três venenos em potência. Que dizer, então, daqueles que ainda acrescentam novas transgressões?

Pergunta: Se todos os seres humanos são herdeiros destes três venenos, será correto dizer que até mesmo os Budas, os patriarcas e os sábios santos não conseguem evitar trilhar os Três Maus Caminhos?"

---

[15] Isto é, conceções sobre satori, Mu, ku, etc.

[16] As impressões sensoriais chamam-se «sedutores» porque, até aprendermos a controlar a mente e realizarmos a Verdade, somos presa das suas seduções incessantes, das suas tentativas de nos desviar da nossa Verdadeira Natureza por meio de visões, sons e outras distrações atraentes. Cobiça, ira e ignorância são o resultado inevitável do apego aos objetos dos sentidos. (Ver também «Seis Reinos da Existência» e «ego» na secção X.)

Resposta: Quando se realiza a Natureza-Própria, os três venenos são transmutados [de tal modo que as ações gananciosas se transformam] em observância dos preceitos, [a ira em] estabilidade da mente, e [a ignorância em] sabedoria. Budas, patriarcas e sábios santos estão todos iluminados; como poderiam então pecar [isto é, agir com cobiça, ira ou ignorância]?

Pergunta: Admitindo que, pela iluminação, os três venenos são transmutados [de tal modo que as ações gananciosas se transformam] em observância dos preceitos, [a ira em] estabilidade da mente e [a ignorância em] sabedoria, como pode alguém livrar a mente da doença da ilusão?

Resposta: A realização da Natureza-Própria é o único remédio para toda a doença [da mente]. Não confies em qualquer outro remédio. Não te citei já:

«Encontra o sujeito que projeta as sombras; é a própria fonte de todos os Budas»? A tua Natureza-de-Buda é como a espada-joia do rei Vajra: quem quer que lhe toque é morto.[17] Ou é como um fogo imenso e furioso: tudo o que estiver ao seu alcance perde a vida. Assim que realizas a tua Verdadeira Natureza, toda a tendência maligna da mente, nascida do karma que se estende por inumeráveis anos passados, é aniquilada instantaneamente, como neve lançada numa fornalha rugidora. Não fica pensamento algum de Buda ou de Verdade. Como poderia então persistir qualquer doença da mente?

Por que razão não podem ser aquietadas as ilusões de origem cármica e os inúmeros pensamentos e noções discriminativas da mente não iluminada? Simplesmente porque a verdadeira autorrealização ainda não teve lugar. Não podes deixar de ser arrastado dentro dos Seis Reinos de mudança incessante sem [primeiro] realizares a tua Natureza-Própria, tal como não podes impedir a água de ferver sem extinguir o fogo por baixo dela.

Felizmente, acreditas que existe uma verdade especialmente transmitida fora das escrituras e dos ensinamentos escolásticos. Então, por que te preocupas com o significado dessas escrituras? Renuncia de imediato a todas essas reflexões e vê diretamente o mestre. Quem é o mestre que, neste preciso momento, está a ver e a ouvir? Se responderes, como a maioria faz, que é Mente, ou Natureza, ou Buda, ou o Rosto antes do nascimento, ou a Casa Original, ou *kōan*, ou Ser, ou Nada, ou Vacuidade, ou Forma-e-Cor, ou o Conhecido, ou o Desconhecido, ou Verdade ou Ilusão; ou se disseres alguma coisa ou ficares em silêncio; ou se o tomares por Iluminação ou por Ignorância — cais de imediato no erro.

Mais ainda: se fores tão temerário que duvides da realidade deste mestre, prendes-te a ti próprio, embora não uses corda alguma. Por muito que tentes conhecê-lo por raciocínio lógico, ou dar-lhe um nome, ou chamá-lo seja como for, estás condenado ao fracasso. E mesmo que todo o teu ser se torne uma só massa de questionamento, à medida que te voltas para dentro e procuras intensamente o núcleo do teu ser, nada encontrarás que possa ser chamado Mente ou Essência. Contudo, se alguém chamar pelo teu nome, algo dentro de ti ouvirá e responderá. Descobre já, neste instante, quem é!

Se avançares com a tua última gota de força precisamente no ponto em que o caminho do teu pensamento foi bloqueado e, então, totalmente encurralado, salta, com as mãos erguidas no ar, para o tremendo abismo de fogo que tens diante de ti — para a chama sempre ardente da tua própria natureza primordial — toda a consciência de ego, todos os sentimentos, pensamentos e perceções ilusórios perecerão com a tua raiz de ego, e a verdadeira fonte da tua Natureza-Própria aparecerá. Sentir-te-ás ressuscitado, com toda a doença completamente desaparecida, e experimentarás paz e alegria genuínas. Serás inteiramente livre. Pela primeira vez realizarás que caminhar sobre a água é como caminhar em terra, e caminhar em terra como

caminhar sobre a água; que ao longo de todo o dia há fala, e no entanto nunca se pronuncia uma palavra; que ao longo do dia há caminhada, e no entanto nunca se dá um passo; que enquanto as nuvens sobem sobre as montanhas do sul, a sua chuva cai sobre a cordilheira do norte; que quando o gongo da palestra é batido na China, a palestra começa na Coreia; que, sentado sozinho numa sala de dez pés quadrados, encontras todos os Budas das dez direções; que, sem veres uma palavra, lês os mais de sete mil volumes dos sutras; que, embora adquiras todos os méritos e virtudes das boas ações, na verdade não há nenhuns.

Queres saber o que é a Mente? O leigo Ho perguntou a Baso: «O que é isso que transcende todas as coisas no universo?» Baso respondeu: «Eu dir-te-ei depois de engolires toda a água do Rio Ocidental de um só trago.» Ao ouvir isto, Ho ficou profundamente iluminado. Ora, como engoles toda a água do Rio Ocidental de um só trago? Se apreenderes o espírito disto, serás capaz de atravessar dez mil *kōans* de uma vez e perceber que caminhar sobre a água é como caminhar em terra, e caminhar em terra como caminhar sobre a água. Se imaginares que estou a descrever algo sobrenatural, um dia terás de engolir uma bola de ferro em brasa diante de Yama-raja. Mas, se não é sobrenatural, o que é? Enfrenta isto!

6

A UM MONGE NA ERMIDA SHŌBŌ (A SEU PEDIDO URGENTE)

Na minha infância esta questão confundia-me: para além deste corpo físico, o que é que responde «Sou fulano», quando perguntam: «Quem és tu?» Uma vez surgida esta perplexidade, ela aprofundou-se ano após ano, dando origem ao meu desejo de me tornar monge. Então fiz este voto solene: agora que determinei tornar-me monge, não posso procurar a verdade para meu próprio benefício. Mesmo depois de alcançar a Verdade suprema, adiarei a Budeidade[18] até ter salvado todos os seres sencientes.[19] Além disso, enquanto esta perplexidade não for dissolvida, não estudarei Budismo nem aprenderei os rituais e práticas de um monge. Enquanto viver no mundo humano, não permanecerei em lugar algum senão junto de grandes mestres Zen e nas montanhas.

Depois de entrar num mosteiro, a minha perplexidade aumentou. Ao mesmo tempo, nasceu no fundo do meu coração uma forte determinação e pensei: o Buda Shakyamuni já partiu e Miroku, o Buda do futuro, ainda não apareceu. Neste período em que o Budismo autêntico declinou ao ponto de estar prestes a extinguir-se,[20] que o meu desejo de autorrealização seja forte o suficiente para salvar todos os seres sencientes neste mundo sem Buda. Ainda que eu sofra as dores do inferno eterno como resultado deste pecado de apego [ao salvar], enquanto eu puder suportar os sofrimentos dos seres sencientes,

nunca desanimarei nem abandonarei este voto eterno. Além disso, ao praticar Zen, não desperdiçarei o meu tempo a pensar em vida e morte, nem perderei um único minuto em boas obras triviais. Nem cegarei os outros para a verdade tentando servi-los enquanto a minha força [espiritual] for insuficiente para os conduzir à autorrealização.

Estas resoluções tornaram-se parte integrante do meu modo de pensar, perturbando-me em certa medida no *zazen*. Mas eu não podia agir de outro modo. Rezava constantemente[21] aos Budas para obter força para cumprir estas resoluções, as quais fiz o padrão da minha conduta, tanto em circunstâncias favoráveis como desfavoráveis, sob o olhar vigilante mas amistoso dos seres celestes.[22] Assim tem sido até ao presente.

É realmente inútil contar-te estes estados ilusórios meus, mas, já que ousas pedir, escrevo aqui sobre as minhas aspirações enquanto noviço.

7

À MONJA FURUSAWA

Escreveste-me que o objetivo da prática Zen [segundo acreditas] é a manifestação da Mente-em-si. Mas como se manifesta ela? Aquilo que pode ser visto pelos olhos ou conhecido pela razão não pode ser chamado Mente-em-si. Deves começar o teu *zazen* investigando a tua própria mente. À medida que os teus pensamentos diminuem, tornar-te-ás consciente deles; mas é um erro lutar para impedir que surjam. Não odeies nem acaricies os teus pensamentos; realiza apenas a fonte de onde eles brotam. Ao questionares continuamente de onde surgem os pensamentos, chegará o momento em que a tua mente, incapaz de responder, ficará sem a mais pequena ondulação de pensamento. Ainda assim, não encontrarás resposta. Mas continua a perguntar: «O que é esta Mente?» até ao fundo rochoso, e a mente que questiona desaparecerá de súbito, e o teu corpo sentir-se-á como se não tivesse substância, como o espaço vazio das dez direções.

Este é o primeiro estádio a que os principiantes Zen chegam e, até certo ponto, são encorajados. Mas se tomarem isto pela manifestação da Mente-em-si (ou Verdade-em-si), são como alguém que toma olhos de peixe por pérolas. Os que persistem neste erro tornam-se arrogantes, difamam Budas e patriarcas e ignoram a lei da causalidade. Por isso, têm de lutar com espíritos malignos nesta vida e trilhar caminhos espinhosos na próxima. Mas, com relações cármicas favoráveis, acabarão por alcançar a iluminação. Os homens, porém, que não conseguem perceber a verdade de tudo isto, que não acreditam que a sua própria Mente é Buda e que procuram Buda, ou Verdade, fora desta Mente, estão infinitamente pior do que os não budistas que se apegam ao mundo fenoménico.

Como já te escrevi, quando algum vislumbre te surgir, vai a um mestre Zen competente e demonstra-lhe abertamente o que percebeste, exatamente tal como te veio. Se estiver errado e precisar de ser dissolvido, que isso aconteça como água a ferver a destruir gelo. Por fim, como uma lua brilhante a luzir num céu vazio através de nuvens que se rasgaram, o teu Rosto antes do nascimento dos pais revelar-se-á, e pela primeira vez compreenderás o que significa: «A serra dança o Sandai.» Sandai é um tipo de dança. Considera apenas isto: uma serra dança o Sandai! O que significa? Agarra-o resolutamente, mas sem raciocinar, pois não tem significado no sentido habitual. Só o poderás compreender com a autorrealização.

---

[17] Compara com a frase atribuída a Deus no Antigo Testamento: «Pois nenhum homem me verá e viverá.» (Êxodo 33:20)
[18] Isto é, o estado mais elevado e perfeito.
[19] Voto de um Bodhisattva.
[20] Bassui acreditava estar no início do período de destruição da Lei verdadeira, conforme profetizado pelo Buda (ver nota do texto).
[21] A oração de petição não é desconhecida no Zen.
[22] Isto é, devas (seres celestes).

Em seguida disseste que ias **demasiado depressa**. O **jejum** é uma prática não budista; não o faças. A renúncia às tuas **visões erradas**, que distinguem ganho de perda, bom de mau — isso é o verdadeiro jejum. O abandono da ilusão na prática íntegra do Zen — isso é a autopurificação. **Desejar experiências anómalas** é tão descabido como querer parecer diferente das pessoas comuns.

Basta manteres a mente firme, mas flexível, sem te preocupares com o bem ou o mal nos outros e sem os obstruíres. Se te lembrares de que este mundo é apenas um sonho, no qual não há tristeza a evitar nem alegria a procurar, a tua mente tornar-se-á visivelmente serena. E não só isso: as tuas doenças desaparecerão à medida que os teus sentimentos e perceções ilusórios se dissiparem.

Deves até descartar o que quer que realizes pela iluminação. Além disso, não te deves apegar a visões de espécie alguma nem sentir repulsa por elas, pois são todas ilusórias. Não te envolvas em tais fantasias; limita-te a perguntar: “Quem é o mestre que vê tudo isto?”

Respondi plenamente às questões que colocaste. Se não realizares o teu Verdadeiro Eu nesta vida, mesmo praticando o Zen exatamente como agora te aconselho, sem dúvida encontrarás, na tua próxima vida, um mestre Zen perfeitamente iluminado e alcançarás a realização do Si-mesmo mil vezes por meio de um único Som [da Verdade].

Não gosto de te escrever com tanto detalhe, mas, visto que me escreveste de um leito de doença ao qual estás confinado há muito tempo, é a única forma de te responder de modo que compreendas facilmente.

8

PRIMEIRA CARTA AO SACERDOTE ZEN IGUCHI

Li atentamente a tua exposição, mas ela falha o essencial do **kōan**. O Sexto Patriarca disse: “A bandeira não se move, o vento não se move; só a tua mente se move.”[1] Para realizar isto com clareza é perceber que o universo e tu tendes a mesma raiz, que tu e cada coisa, sem exceção, sois uma unidade. O murmúrio do regato e o suspiro do vento são as vozes do mestre. O verde do pinheiro, o branco da neve — estas são as cores do mestre, daquele mesmo que levanta as mãos, move as pernas, vê e ouve.

Aquele que apreende isto diretamente, sem recorrer à razão ou ao intelecto, pode dizer-se que possui algum grau de realização interior. Mas isto ainda não é a iluminação plena.

Um antigo mestre Zen [Rinzai] disse: “Não te agarres à ideia de que és a Essência-Pura.” E ainda: “O teu corpo físico, composto dos quatro elementos básicos, não pode ouvir nem compreender esta pregação. O espaço vazio não pode compreender esta pregação. Então o que é que ouve e compreende?” Medita plena e diretamente nestas palavras. Agarra este kōan como se brandisses a espada-jóia do rei Vajra. Corta tudo o que apareça na mente. Quando surgirem pensamentos sobre assuntos mundanos, corta-os. Quando surgirem noções sobre o Budismo, corta-as do mesmo modo. Em suma, destrói todas as ideias, sejam de realização, de Budas ou de demónios, e, ao longo de todo o dia, persegue a pergunta: **“O que é que ouve esta pregação?”**

Quando tiveres erradicado toda a concepção até restar apenas o vazio, e então atravessares até o próprio vazio, a tua mente rebentará e aquilo que ouve manifestar-se-á. Persevera, persevera — nunca desistas a meio — até chegares ao ponto de sentires como se tivesses regressado da morte. Só então poderás resolver por completo a questão decisiva: **“O que é que ouve esta pregação?”**

Receio que te seja inconveniente escrever-me muitas vezes; por isso te escrevo esta carta [detalhada]. Depois de a leres, atira-a ao fogo.

[1] Mumonkan n.º 29.

(23 Presumivelmente alucinações ou fantasias decorrentes de jejum prolongado.)

9

SEGUNDA CARTA AO SACERDOTE ZEN IGUCHI

Li a tua carta com atenção. Há muito que te admiro pela tua determinação em alcançar a realização do Si-mesmo, e fiquei muito satisfeito por saber que não esqueceste a Grande Questão. A tua resposta foi registada em todos os aspetos.

Aqui quero dizer-te que faças deste o teu kōan: **"Qual é a substância da minha Natureza-Fundamental?"** Na tua busca pelo mestre que ouve e fala, ainda que surjam milhares de pensamentos, não lhes dês acolhimento; pergunta apenas: **"O que é?"** Assim, todo o pensamento e toda a autoconsciência desaparecerão, seguindo-se um estado não muito diferente de um céu sem nuvens.

Ora, a própria Mente não tem forma. Que é, então, o que ouve, trabalha e se move? Investiga-te cada vez mais fundo, até deixares de estar consciente de um único objeto. Então, sem sombra de dúvida, perceberás a tua Verdadeira Natureza, como um homem que desperta de um sonho. Nesse momento, seguramente, florescerão flores em árvores ressequidas e o fogo arderá no gelo. Todo o Budismo, todas as preocupações mundanas, todas as noções de bem e de mal, terão desaparecido como o sonho da noite passada, e só a tua natureza búdica fundamental se manifestará.

Tendo chegado a tal compreensão interior, não deves depois acalentar a noção de que esta Mente é, fundamentalmente, natureza búdica. Se o fizeres, estarás a criar para ti outra forma-pensamento.

É apenas porque considero tão elevado o teu desejo de realização do Si-mesmo que escrevo com tanto detalhe.[2]

Obrigado por enviares os quinhentos pacotes de arroz prensado e a libra de chá.

[2] À primeira vista, esta afirmação pode parecer estar em desacordo com outras cartas em que Bassui diz ser imprudente escrever em detalhe. Bassui teme sempre dizer demais, sobrecarregando os correspondentes com ideias que possam ficar presas na mente e assim dificultar a iluminação. Aqui, Bassui sugere que está tão comovido com o ardor do sacerdote Iguchi que, apesar do seu melhor juízo, lhe escreveu este tipo de carta.

10

TERCEIRA CARTA AO SACERDOTE ZEN IGUCHI

Li a tua carta com especial atenção. Fico muito satisfeito por ouvir falar da tua prática de Zen. Mas, se te responder longamente, é provável que faças as tuas próprias interpretações do que eu escrevo, e isso tornar-se-á um obstáculo à tua realização do Si-mesmo.

Procura perceber diretamente o sujeito que, neste momento, está a inquirir. Budas e patriarcas dizem que este sujeito é inerentemente Mente-de-Buda. Contudo, esta Mente não tem substância. No teu corpo físico, a que poderias chamar Mente ou Buda? Agora pergunta-te, com intensidade: “O que é isto que não pode ser nomeado nem conhecido intelectualmente?” Se questionares profundamente: “O que é que levanta as mãos, move as pernas, fala, ouve?”, o raciocínio cessará, todas as vias ficarão bloqueadas e não saberás para onde te virar. Mas continua, sem trégua, a tua investigação sobre este sujeito. Abandona o intelecto e larga o apego a tudo. Quando, com todo o coração, desejares a libertação por si mesma, para lá de qualquer dúvida, alcançarás a iluminação.

Com o tempo, os pensamentos aquietam-se e experimenta-se um vazio como o de um céu sem nuvens. Não confundas, porém, isto com iluminação. Pondo de lado a lógica e a razão, questiona-te ainda mais intensamente deste modo: “A Mente não tem forma, e eu, agora mesmo, também não. O que é, então, ouvir?” Só depois de a tua busca ter penetrado cada poro e fibra do teu ser é que o espaço vazio se rasgará de súbito e o teu Rosto antes de os teus pais nascerem aparecerá. Sentir-te-ás como um homem que desperta abruptamente de um sonho. Nessa altura, vai ter com um mestre Zen respeitável e pede-lhe um exame crítico.

Ainda que não chegues à realização do Si-mesmo nesta vida, os mestres Zen ensinaram que te iluminarás certamente na próxima se, no leito de morte, a tua mente estiver estéril de todos os pensamentos e perguntares apenas: **“O que é esta Mente?”**, morrendo sem preocupação, como um fogo que se extingue.

Escrevi-te como pediste, mas com relutância. Depois de leres esta carta, queima-a. Não a releias; procura apenas, em profundidade, o que ouve. As minhas palavras parecer-te-ão puro disparate quando experimentares tu próprio a iluminação.

11

QUARTA CARTA AO SACERDOTE ZEN IGUCHI

Fico contente por saber com que ardor estás a praticar zazen. O que me relataste é um pouco semelhante a uma experiência Zen, mas, no essencial, é aquilo que compreendeste com o intelecto. A Grande Questão não pode ser resolvida pela mente discursiva. Até o que se torna claro pela realização é uma espécie de ilusão.

Numa carta anterior escrevi-te que só quando, por assim dizer, tiveres regressado da morte é que aquilo que ouve se manifestará. A tua investigação persistente — "O que é que ouve?" — acabará por te conduzir à consciência de nada mais do que o próprio questionamento. Não te deixes, porém, enganar pensando que isto é o sujeito que ouve.

Dizes que, ao trabalhares este kōan, sentes como se tivesses empunhado uma espada e cortado todas as ideias na tua mente, incluindo a impressão de vazio, e que só o questionamento permanece. Mas **o que** está a fazer tudo isso? Entra no mais íntimo do teu ser e descobrirás que é precisamente **aquilo que ouve**.

Mesmo que experimentes a tua natureza do Si-mesmo repetidas vezes e compreendas o Budismo o bastante para discorrer sobre ele, os teus pensamentos ilusórios sobreviverão e, inevitavelmente, precipitar-te-ão nos **Três Maus Caminhos** na tua próxima vida, a menos que a raiz deles seja cortada pela iluminação perfeita. Se, pelo contrário, ainda insatisfeito, perseverares na tua auto-investigação até ao leito de morte, alcançarás sem dúvida a iluminação plena na tua próxima existência.

Não te deixes desanimar e não desperdices o teu tempo; concentra-te apenas, com todo o coração, no teu kōan. Ora, o teu ser físico não ouve, nem o vazio. Então **o que** ouve? Esforça-te por descobrir. Põe de lado o intelecto racional, abandona todas as técnicas [para induzir a iluminação], renuncia ao desejo de realização do Si-mesmo e abdica de qualquer outra motivação. A tua mente então parará, e não saberás o que fazer. Já sem o desejo de alcançar a iluminação nem de usar os poderes da razão, sentir-te-ás como uma árvore ou uma pedra.

Continua ainda mais e interroga-te exaustivamente durante dias a fio, e alcançarás com certeza uma iluminação profunda, cortando as raízes mais fundas do nascimento-e-morte e chegando ao domínio da Mente não consciente de si. As raízes mais fundas do nascimento-e-morte são os pensamentos e sentimentos ilusórios que surgem da mente consciente de si — a mente do ego. Um mestre Zen [Rinzai] disse uma vez: "Não há nada de particular para realizar. Limita-te a livrar-te [da ideia de] Buda e de seres

sencientes."[26] O essencial para a iluminação é esvaziar a mente da noção de um eu.

Escrever com tanto detalhe é imprudente, mas como me tens escrito com tanta frequência sinto-me obrigado a responder assim.

12

CARTA A UMA FREIRA

Li a tua carta com atenção. É gratificante ver como praticas o Zen com tanto ardor, colocando-o acima de tudo.

Dizes que outrora pensavas que devias ter ido para oeste, para a capital, mas que agora vês que era uma ideia errada; que a capital está em toda a parte e que, por isso, não tens de fazer mais do que te interrogares, com um só ponto de mira: **"O que é isto?"** Mas isso não chega, porque, embora tenhas encontrado a capital em toda a parte, ainda não viste o Governante face a face. O Governante é o teu Rosto antes de os teus pais nascerem.

Quando "perfuraste" um pouco a pergunta, a tua mente torna-se como o vazio; [as ideias de] Budas, seres sencientes, passado ou presente, deixam de existir. Uma tranquilidade, não muito diferente da serenidade do luar a inundar os campos, envolve o coração — mas isto não se pode pôr em palavras. Tal serenidade é o resultado de alguma prática de Zen; no entanto, a mente continua doente, porque o Eu permanece às avessas, e essa inversão é a fonte-raiz da ilusão. Cortar a raiz significa romper através desse estado sereno da mente.

Quem não tem uma sede genuína de realização do Si-mesmo desenterra kōans antigos e, raciocinando "respostas", considera-se iluminado. Não te deves apegar a nada do que realizes; deves apenas procurar diretamente o sujeito que realiza. Assim, como algo reduzido a carvão ou feito em pedaços, as tuas noções preconcebidas serão todas aniquiladas. Só perceberás o mestre depois de teres sondado **"O que é isto?"** com a tua última ponta de força e de todo o pensamento de bem e de mal ter desaparecido. Só então te sentirás como alguém que foi realmente ressuscitado.

Tokusan disse: "Mesmo que consigas dizer algo sobre isso, vou dar-te trinta pauladas com o bastão…"[27] Consegues evitar o bastão? Se conseguires, compreendes o sentido de: **"A Montanha do Leste atravessa a água a passos largos."**[28]

Receio ter escrito demais, mas fi-lo porque admiro a tua determinação em te iluminares. Estas ideias não são minhas; são o que aprendi nos ensinamentos dos antigos mestres Zen.

[26] Ou seja, da ideia de um Buda em oposição aos seres sencientes.
[27] O kōan completo diz: "Mesmo que consigas dizer algo sobre isso, / vou dar-te trinta pauladas com o bastão. / E se não conseguires dizer nada sobre isso, / também te vou dar trinta pauladas com o bastão."
[28] Isto é das Palavras Reunidas de Yun-men (Ummon). Um monge perguntou a Yun-men: "De onde vêm os Budas?" [isto é, "O que é a mente-de-Buda?"]. Yun-men respondeu: "A Montanha do Leste atravessa a água a passos largos."

PARTE DOIS

ILUMINAÇÃO

V

OITO RELATOS CONTEMPORÂNEOS DE EXPERIÊNCIAS DE ILUMINAÇÃO DE JAPONESES E OCIDENTAIS

INTRODUÇÃO DO EDITOR

Nos últimos anos, histórias das iluminações de antigos monges Zen chineses encontraram caminho até ao inglês. Embora o seu objetivo louvável seja inspirar e instruir leitores modernos, paradoxalmente muitas vezes produzem o efeito contrário. Um asiático contemporâneo, ou um ocidental, ao observar os caminhos para a realização do Si-mesmo percorridos por esses antigos dignitários, tenderá a dizer para si: "Isto está muito bem para essas pessoas; podiam atingir satori porque eram monges isolados do rebuliço do mundo, celibatários sem os afetos e responsabilidades de esposa e filhos. A vida no tempo deles era relativamente simples. A deles não era uma sociedade industrial altamente organizada, fazendo exigências insaciáveis ao indivíduo. O espírito do tempo deles e o meu é vastamente diferente. Que significado pode a iluminação deles ter para mim?"

A tais objeções não se pode aplicar o que se segue: estes oito relatos. Estes asiáticos e ocidentais vivem hoje entre nós, não como monges nem como solitários alheios ao mundo, mas como homens e mulheres de negócios e profissões liberais, artistas e donas de casa. Todos treinaram em Zen sob a orientação de um mestre moderno e realizaram a sua natureza do Si-mesmo, num grau ou noutro. As suas histórias testemunham que o que o homem fez, o homem pode fazer; que satori não é um ideal impossível.

A maioria destas histórias de iluminação apareceu pela primeira vez em publicações budistas japonesas, de onde foram traduzidas para inglês; as restantes foram solicitadas especificamente para este livro. Foram aparadas de modo a eliminar material de fundo irrelevante, sem sacrificar nem o fio de acontecimentos significativo para impelir estas pessoas ao seu despertar, nem as suas reações variadas e íntimas ao zazen e aos elementos do treino Zen.

Ao não limitarmos rigidamente estes relatos às circunstâncias da iluminação em si, acreditamos ter aumentado o seu valor como documentos humanos.

Cada uma destas histórias indica, na legenda, a idade e a ocupação do indivíduo no momento da sua iluminação. Todas foram escritas pouco depois da experiência, com exceção da número três, que só foi posta no papel quase vinte anos mais tarde. O relato número dois é a experiência do próprio editor, e o número oito a da sua esposa.

Na maior parte das vezes, a experiência mística comum de consciência expandida surge puramente por acaso e, por não estar ligada a uma disciplina comprovada — uma disciplina para a sustentar e ampliar — provoca pouca ou nenhuma transformação da personalidade ou do carácter, acabando por se desvanecer numa memória feliz.

Kenshō não é um fenómeno assim aleatório. Como um rebento que emerge de um solo semeado, adubado e cuidadosamente mondado, satori vem a uma mente que ouviu e acreditou na verdade do Buda e depois arrancou dentro de si a noção asfixiante de eu-e-outro. E, tal como é preciso nutrir um rebento recém-nascido até à maturidade, também o treino Zen sublinha a necessidade de amadurecer um despertar inicial por meio de prática posterior de kōans e/ou **shikan-taza**, até que ele anime por completo a vida de alguém. Por outras palavras, para funcionar no nível mais elevado de consciência trazido pelo kenshō, é preciso treinar-se ainda para agir de acordo com esta perceção da Verdade.

Esta relação especial entre o despertar e o zazen pós-despertar é realçada numa parábola de um dos sutras. Nessa história, a iluminação é comparada a um jovem que, após anos a vaguear destituído numa terra distante, um dia descobre que o seu pai rico lhe deixara, muitos anos antes, a sua fortuna em herança. Tomar efetivamente posse desse tesouro, que por direito é seu, e tornar-se capaz de o gerir com sabedoria é equiparado ao zazen pós-kenshō — isto é, ao alargar e aprofundar o despertar inicial.

O leitor atento notará que estas iluminações variam em clareza e profundidade: alguns indivíduos, em linguagem Zen, chegaram a agarrar o "Boi"; outros mal viram as suas "pegadas". Embora se encontrem exemplos de iluminação profunda alcançada após apenas alguns anos de esforço, e de kenshō superficial resultante de um esforço longo, na maioria dos casos quanto mais extenso — e quanto mais íntegro e puro — tiver sido o zazen antes do despertar, tanto mais ampla e firme será a iluminação que se segue.

Que tipo de pessoas eram estas que, como a carpa da fábula chinesa que saltou a cascata num impulso poderoso para se tornar dragão, puderam elevar-se a um nível mais alto de consciência, a uma perceção inteiramente nova da indivisibilidade de toda a vida e do vazio fundamental de todas as coisas? Certamente, nenhum tinha um intelecto extraordinário, nem nenhum estava

dotado de poderes supranormais. Todos conheceram sofrimento, mas não mais do que o que se vive na vida de uma pessoa comum. Se eram excecionais em alguma coisa, era apenas na coragem de "ir para onde não sabiam, por uma estrada que não conheciam", movidos por uma fé no seu verdadeiro Si.

O buscador que não encontra continua preso à sua ilusão de dois mundos: um de perfeição que está para lá, de paz sem luta,[1] de alegria sem fim; o outro, o mundo quotidiano e sem sentido da dor e do mal, ao qual quase não vale a pena ligar-se. Secretamente, anseia pelo primeiro, ao mesmo tempo que despreza abertamente o segundo. Ainda assim, hesita em mergulhar no Vazio fervilhante, no abismo da sua própria Natureza-Primordial, porque, no mais fundo do seu inconsciente, teme abandonar o mundo familiar da dualidade pelo mundo desconhecido da Unidade — cuja realidade ainda duvida.

Os que encontram, pelo contrário, não são travados nem por medos nem por dúvidas. Largando ambos, saltam porque já não conseguem fazer outra coisa — simplesmente têm de o fazer e deixam de saber porquê — e assim triunfam.

A maioria destas iluminações ocorreu em **sesshin**, um veículo de disciplina espiritual cujo equivalente exato não se encontra em mais lado nenhum do Budismo exceto no Zen. O sesshin, sob uma forma ou outra, remonta ao tempo do Buda, quando os monges se treinavam em recolhimento durante vários meses da estação das chuvas. O propósito do sesshin, como a palavra implica, é permitir a alguém recolher e unificar a mente normalmente dispersa, para que a possa focar, como um telescópio poderoso, para dentro, a fim de descobrir a sua verdadeira natureza do Si.

Durante o sesshin, os dispositivos e métodos básicos do Zen — isto é, zazen, teishō (o comentário formal) e **dokusan** (instrução privada) — são coordenados num todo significativo ao longo de sete dias[2] de recolhimento. O kenshō não está, claro, limitado ao sesshin; mas como o sesshin é, sem dúvida, o seu mais potente incubador, vale a pena descrever com algum detalhe os passos progressivos envolvidos nesta forma única de maturação da mente, para que o leitor tenha uma visão clara deste processo de incubação.

[1] "A paz de espírito não é a ausência de luta, mas a ausência de incerteza e confusão." De um artigo sobre "Yoga e Técnicas Espirituais Cristãs", de Anthony Bloom.
[2] No texto: "sete dias?" — mantendo a incerteza tal como aparece no original.

Num mosteiro, o **sesshin** começa, na verdade, com certas cerimónias na noite anterior ao início do **zazen** formal. No zendō, com luz fraca — que será o centro de todas as atividades durante uma semana — os monges-chefes reúnem os participantes para lhes atribuir lugares, ensinar aos recém-chegados

como entrar e sair do zendō discretamente, como manusear em silêncio os utensílios e tigelas durante as refeições, como andar em kinhin, e como subir e descer das almofadas de meditação sem ruído.

Concluídas estas formalidades, todos são convocados ao salão principal, resplandecente de luzes, pelos golpes pesados do enorme tambor do mosteiro. Vestidos com o traje formal de meditação, os participantes alinham-se em duas filas, frente a frente, de um lado e do outro do salão; ajoelham-se na postura tradicional japonesa e depois inclinam-se uns perante os outros como sinal de respeito mútuo e de identificação com a aspiração de cada um. Há um ar de excitação contida e de expectativa silenciosa quando, minutos depois, o rōshi e os seus principais assistentes, em traje cerimonial completo, entram. À medida que passam entre as duas filas para tomarem lugar à cabeceira do salão, todos se inclinam de novo, desta vez com a testa a tocar os tatamis, em profunda reverência pelos seus mestres.

Depois de dar as boas-vindas a todos, o rōshi fala, em substância, do seguinte modo:

Durante o sesshin não devem falar uns com os outros, pois falar quebra a mente concentrada e, assim, dificulta a vossa própria prática e a dos demais.

Cada um deve dedicar-se com uma só intenção ao seu zazen, excluindo tudo o resto, incluindo a preocupação com os problemas dos vizinhos. Se tiverem questões prementes, falem com os monges-chefes fora do alcance dos ouvidos dos outros.

Os vossos olhos devem permanecer sempre pousados, sem foco, à vossa frente enquanto estão sentados, de pé, a caminhar ou a trabalhar — a cerca de um metro de distância quando sentados e a cerca de dois metros nas outras posições. Quando os olhos saltam de um lado para o outro e se fixam nisto ou naquilo, esse contacto cria uma impressão que, por sua vez, dá origem a um pensamento. Os pensamentos multiplicam-se e depois, como moscas, zumbem na mente, tornando a concentração difícil, senão impossível. Não desviem, portanto, os olhos por motivo nenhum.

Durante o sesshin dispensem toda e qualquer cortesia social. Não se cumprimentem com “Bom dia” nem se despeçam com “Boa noite”, e não elogiem nem critiquem uns aos outros. Além disso, não façam questão de se desviarem para deixar os outros passar, nem avancem à frente deles. Em todas as atividades, movam-se nem apressadamente nem de forma arrastada, mas naturalmente, como água a correr.

É aconselhável, no sesshin, comerem no máximo metade do que comem habitualmente e, se seguirem esta cautela, o vosso zazen será mais eficaz. No entanto, o zazen não é ascetismo e é imprudente abster-se totalmente de comida, pois a mente pode ficar perturbada pelas dores de fome ou podem

tornar-se fracos demais para fazer zazen. Se não tiverem desejo de comer em certas refeições por se estarem a esforçar particularmente, podem, naturalmente, recusar comida.

Não comam demasiado depressa nem tão devagar que todos tenham de esperar por vocês. Idealmente, todos deveriam terminar aproximadamente ao mesmo tempo, para não perturbar o ritmo estabelecido do sesshin. Tenham cuidado para não fazer barulho com as tigelas ao destapá-las e ao guardá-las, e mastiguem os rabanetes em conserva tão silenciosamente quanto possível; estes sons costumam ser intrusivos para principiantes.

Por alguma razão, muita gente imagina que é mais difícil para as mulheres alcançar a realização do Si-mesmo do que para os homens. Pelo contrário: as mulheres costumam atingir kenshō mais depressa porque as suas mentes são menos propensas a brincar com ideias do que as dos homens. Mas tanto homens como mulheres, se expulsarem todo o pensamento da mente e se tornarem sem eu, podem igualmente alcançar a iluminação durante uma semana de sesshin. Muitos o fizeram no passado e alguns, determinados, hão de fazê-lo durante este sesshin.

Por fim, tenham presente que o sesshin é um esforço cooperativo, no qual há apoio e estímulo mútuos apenas se todos participarem em conjunto nas atividades do sesshin e não seguirem as suas próprias inclinações. Ceder aos próprios desejos à custa deste esforço comum é uma expressão do ego e, por isso, inimiga do nosso propósito, tanto individual como coletivo.

O rōshi conclui então exortando todos a darem o melhor de si.

Serve-se agora chá e bolos: primeiro ao rōshi, depois aos monges-chefes e, por fim, aos presentes. O rōshi é o primeiro a beber o chá, seguindo-se os outros. De novo, é o primeiro a comer o bolo, após o que todos o acompanham.

Este ritual não é destituído de significado. Simboliza a união de todos os corações e mentes neste empreendimento comum. Ao mesmo tempo, exprime a confiança dos estudantes no seu mestre, por quem aceitam ser guiados, e a sua fé no Dharma que ele expõe. Terminada a cerimónia, o rōshi e os seus assistentes retiram-se e, mais uma vez, todos se inclinam perante eles como antes.

O sino das nove toca e todos se recolhem para dormir. Daqui a seis horas começa a grande aventura…

Clang, clang!… 3 da manhã… começou o sesshin!…

Os recém-chegados, ainda meio atordoados, esfregam os olhos cheios de sono, atrapalham-se com as mantas…
… mãos experientes dobram e arrumam a roupa da cama com prontidão, vão à

casa de banho, lavam os dentes, atiram água fria ao rosto, vestem-se, sobem ao **tan** (plataforma de zazen) num movimento rápido, ajustam as almofadas, começam o zazen…
… nenhum tempo, nenhum esforço desperdiçado.

… os principiantes letárgicos sobem desajeitadamente ao tan e às suas almofadas… ajustando, contorcendo-se, reajustando…

Minutos depois, o rōshi entra em silêncio… caminhando atrás, inspeciona as costas — que, ao seu olhar perspicaz, revelam a tensão ou a frouxidão da mente com mais eloquência do que o rosto…

Uma coluna caída arqueia-se com um estalido leve do seu bastão; outra endireita-se apenas com um conselho ou encorajamento sussurrado…
… cada praticante, ao passar o rōshi, saúda-o com gasshō, o gesto universal de humildade, respeito e gratidão…

O rōshi pode contar aos meditadores, agora de frente para a parede, uma anedota inspiradora de um antigo digno do Zen ou de alguém notável dos nossos tempos…
“Pois afinal”, conclui ele, “era apenas humano; se ele pôde despertar, vocês também podem.”

… maxilares cerrados, a luta começou.

Clang! clang!… kinhin…
… passaram quarenta e cinco minutos…
… os veteranos sacodem as almofadas num só movimento, pousam no chão como gatos, alinham e circulam lentamente o zendō, mãos dobradas ao peito, passos medidos, mente concentrada.

Clang!… termina o kinhin…
… uns sobem depressa ao tan, outros vão à casa de banho…

Clang! clang! clang!… começa o período seguinte de sentar…
… o cheiro penetrante de um novo pau de incenso[3] espalha-se pelo zendō…

Cerca de vinte minutos depois, o **gōdō**, o principal adjunto do rōshi, desliza suavemente para fora do tan…
… vai buscar o **kyōsaku**, símbolo da espada corta-ilusão de Manjuśrī, que repousa no santuário ao centro do zendō, sob a figura de Manjuśrī. Agarra-o por ambas as extremidades e inclina-se profundamente perante este guardião do zendō…

Em silêncio, o gōdō percorre o zendō, avaliando as posturas reveladoras…
… não se ouve nada, salvo o murmúrio quase inaudível de sopros e resfolegares de noviços que, desesperadamente, tentam com o corpo — em vez de com a mente — encurralar pensamentos em debandada…

[2] Isto refere-se ao sesshin num mosteiro. Sesshin em templo ou noutros contextos é frequentemente inferior a sete dias.
[3] (O período de zazen de quarenta e cinco minutos é medido pela combustão de um determinado comprimento de incenso..)

Esmagador!…

… o kyōsaku cai com toda a força num canto do tan…
… um murmúrio, como vento a sussurrar entre caules de milho, varre os recém-chegados, sobressaltados e ligeiramente assustados…
… silêncio…
… um silêncio ensurdecedor.

Pum! zás!…

… desferindo golpes nos praticantes cujas costas descaídas denunciam mentes a definhar, o gōdō ruge:
"Só faltam quinze minutos para o **dokusan**! Endireitem-se! Concentrem-se, concentrem-se! Não se afastem um fio de cabelo do vosso kōan!… Têm de levar ao rōshi uma resposta — não um vazio!"

Corpos abatidos endireitam-se… o soprar e o esforço aumentam.

Clang! clang!… dokusan!

"Mexer!" — grita o gōdō…
… a tensão quebra-se e todos, com exceção de uns poucos relutantes, correm com entusiasmo para a fila.

"Querem a verdade ou não querem?!" — ladra ele aos retardatários, puxando um ou dois do tan e empurrando-os para a fila do dokusan com o kyōsaku, ignorando friamente outros.

Na maioria dos sesshin de mosteiros e templos, o kyōsaku desempenha um papel vital e, muitas vezes, decisivo, atingindo um clímax dramático mesmo antes do dokusan. O propósito essencial do kyōsaku é despertar até ao último vestígio de energia adormecida nos que estão sentados, para lhes permitir romper a carapaça protetora de ilusão pessoal e chegar a uma verdadeira compreensão de si. No entanto, nenhum elemento do treino Zen foi tão ruidosamente criticado — e tão pouco compreendido — por asiáticos e ocidentais, quanto o uso deste bastão.

Condenado como "uma expressão sádica da cultura japonesa" e como "uma perversão flagrante do Budismo", na realidade não é nenhuma dessas coisas. Tal como o próprio Zen, o kyōsaku é uma importação da China.[4] Provavelmente descende, de forma mais robusta, de uma pequena vara usada já no tempo do Buda para despertar monges sonolentos, construída de modo a

assobiar quando agitada junto ao ouvido.[5] Em certa altura, na China, os mestres Zen terão sentido que os discípulos precisavam de ser estimulados com algo mais do que sons agradáveis, ou uma palmada ocasional, ou um murro; e, em resposta a essa necessidade, nasceu o antepassado do kyōsaku.

Os kyōsaku são feitos em vários tamanhos, formas e pesos: os de madeira dura são usados no inverno, quando monges e leigos estão bem agasalhados; os de madeira macia no verão, quando usam roupa leve. A extremidade do kyōsaku que toca no corpo é achatada, como uma pá, com talvez sete ou oito centímetros de largura; a extremidade do cabo é arredondada para permitir uma pega firme. Em alguns mosteiros e templos mede até cerca de um metro e quarenta, noutros não passa de cerca de setenta e cinco centímetros.

O kyōsaku pode ser aplicado para despertar um praticante sonolento, avivar um cansado ou incentivar um esforçado, mas nunca é usado como castigo nem por irritação pessoal. Isto é evidente pelo facto de quem é atingido levantar as mãos em gasshō para mostrar gratidão ao gōdō, que por sua vez reconhece o gesto com uma inclinação, num espírito de respeito e compreensão mútuos. No mosteiro, os golpes mais fortes do kyōsaku são, em geral, reservados aos zelosos e corajosos, e não desperdiçados nos preguiçosos ou tímidos. O adágio de que um cavalo fraco não corre depressa por mais que se lhe bata é bem conhecido no zendō.

Nos mosteiros e templos Sōtō, os praticantes estão virados para a parede e não uns para os outros como na escola Rinzai; por isso, o gōdō aplica o kyōsaku por trás, ao seu critério,[6] e por vezes sem aviso prévio.[7] Nas mãos de um gōdō sensível e iluminado, capaz de bater quando o ferro está quente — ou até de o aquecer batendo — o kyōsaku é incomparável para elevar o esforço de concentração à máxima intensidade.

Tal como um chicote, usado com sensibilidade num cavalo de corrida, pode levá-lo a ainda maior velocidade sem o prejudicar, também o kyōsaku, aplicado com discernimento nas costas de um praticante em esforço, pode — sem lhe causar dor — fazer emergir aquele surto “sobre-humano” de energia que conduz à unidireccionalidade dinâmica da mente indispensável ao kenshō. Mesmo em momentos menos críticos, sobretudo a meio da tarde ou à noite, quando um corpo abatido e exausto afrouxou a tensão da mente, abrindo caminho a hordas invasoras de pensamentos, um golpe bem colocado sobre os ombros pode atirá-los todos para fora da cabeça, libertando ao mesmo tempo reservas inesperadas de energia.[8]

Não se pode sublinhar demais que administrar o kyōsaku não é simplesmente bater em alguém com um pau. Neste ato unem-se compaixão, força e sabedoria. Num mosteiro ou templo de primeira linha, o gōdō é invariavelmente um homem de espírito forte, mas com coração compassivo. De

facto, se o seu kyōsaku há de ser um incentivo e não um espinho, ele tem de estar identificado com a aspiração espiritual mais profunda dos que estão sentados. Bem se disse que amor sem força é fraqueza, força sem amor é brutalidade.

Não há como negar, contudo, que para aqueles ocidentais incapazes de se libertarem da noção de que pancadas com um pau, em quaisquer circunstâncias, são uma afronta à sua dignidade, o kyōsaku permanecerá sempre uma ameaça e não um estímulo bem-vindo.

O dokusan é seguido de recitação de sutras, anunciada pelo seco **C-r-a-c-k!** das castanholas de madeira. Ao sinal, todos saem para o exterior por um corredor aberto e coberto, onde os recebe o primeiro sopro frio da madrugada, e seguem depois para o salão principal. Aí, os leigos ocupam um lado e os monges o outro. O dokusan e duas horas de zazen trouxeram a mente a uma clareza e unidireccionalidade tais que cada postura e cada movimento do corpo, durante as prostrações e o canto, adquirem um significado e uma vivacidade renovados. O bater rítmico do mokugyō, o som profundo do grande gongo em forma de taça, as velas tremeluzentes no butsudan (altar budista) e o aroma fresco do incenso contribuem todos para aguçar ainda mais a mente.

Depois da recitação vem a primeira refeição, às cinco e meia: papa de arroz, um acompanhamento de alguns legumes e rabanetes em conserva. Esta comida simples serve para nutrir o corpo, dar-lhe força para prosseguir o Caminho do Buda, e não para prazer. Mas não se come de imediato. Primeiro, ao som do *ting-a-ling* do pequeno sino de mão do monge-chefe, começa a recitação da refeição com uma expressão de fé nos Três Tesouros Unificados — isto é, o Buda Vairocana (simbolizando o Conhecimento-Búdico transcendental), o Dharma (ou a lei de causa e efeito) e a Sangha (composta por Budas em toda a parte). A recitação interrompe-se então por momentos, enquanto cada pessoa remove o pano que envolve as quatro tigelas de laca encaixadas e os pauzinhos fornecidos para o sesshin e os dispõe à sua frente.

Ting-a-ling! Recomeça a recitação, com uma declaração de fé na pessoa e na vida do Buda Shakyamuni, no seu Dharma e nos grandes exemplares do seu ensinamento — nomeadamente os Bodhisattvas Manjuśrī, Samantabhadra e Avalokiteśvara — além dos patriarcas. Agora, a papa de arroz é servida a partir de uma grande tina de madeira e os legumes são distribuídos.

Antes de se tocar em qualquer coisa, porém, há outra ronda de recitação, na qual cada um recorda que o alimento prestes a ser comido provém do trabalho de muitas pessoas, e que cada um só tem direito a recebê-lo se a sua aspiração for pura e o seu esforço sincero. Se for tomado, deve sê-lo com gratidão, não com ganância, e sem preferência nem aversão.

Resta ainda um último ritual antes de a refeição ser efetivamente comida. Cada um retira da tigela de arroz cerca de meia dúzia de grãos e coloca-os

num recipiente especial, que passa por todos para esse fim. Esta oferta simbólica destina-se aos espíritos invisíveis e famintos deste e de outros mundos que, pela sua ganância, se condenaram a existências miseráveis. A refeição, quando finalmente é ingerida, é consumida em silêncio para que a concentração — seja num kōan, na contagem da respiração, ou no próprio ato de comer — continue sem interrupção.

Por três vezes, monges-serventes vêm com a grande tina de papa. Quem quer mais estende a sua tigela de arroz, esperando de mãos em gasshō enquanto é servido. Sem palavras, esfrega as mãos uma na outra para sinalizar “Chega”. Se não deseja mais, cada um limita-se a acenar com a cabeça e a inclinar-se pela cintura, com as mãos dobradas ao peito, quando os servidores passam. Nem todos obedecem à exortação do rōshi para comer com parcimónia; monges que estão visivelmente mais empenhados em encher a barriga do que em esvaziar a mente chegam mesmo a pedir uma terceira tigela de arroz.

---

[4] Para uma breve descrição do uso do kyōsaku (chamado keisaku na tradição Rinzai) num mosteiro Zen chinês moderno, ver The Wheel of Life, de John Blofeld, p. 167.
[5] Esta informação foi-me dada por Yasutani-rōshi.
[6] Os praticantes pedem frequentemente o kyōsaku fazendo sinal com as mãos em gasshō acima da cabeça.
[7] Normalmente, porém, é precedido por um toque de aviso no ombro. Na escola Rinzai, o golpe é dado de frente, pelo que se sabe sempre quando se vai ser atingido.
[8] Cada ombro é atingido duas vezes em pontos correspondentes a meridianos de acupunctura.

A comida que foi tocada uma vez com os pauzinhos tem de ser comida e não deitada fora. Não se deve desperdiçar nem um único pedaço. No final da refeição passa-se água quente e cada um, usando para isso um rabanete em conserva, limpa as tigelas de toda e qualquer partícula; depois, se tiver sede, bebe a água, não esquecendo, porém, de verter o último resto para um recipiente comum, passado para os mesmos espíritos famintos. A refeição termina com um cântico cujo teor é um agradecimento pelo alimento recebido e uma promessa de usar essa força para o bem-estar espiritual de todos os seres.[9]

[9] Estes são rituais Sōtō de Hosshin-ji, que diferem ligeiramente dos de Rinzai. Aliás, os mosteiros Zen costumam servir arroz branco polido, não arroz integral.

Não é só a comida: todo o objeto deve ser usado com o devido respeito pela sua função própria e não ser desperdiçado nem destruído sem necessidade. Esta é uma das regras invioláveis do mosteiro Zen, e é preciso especial cuidado, sobretudo durante sesshin, para não a transgredir. As razões são mais espirituais do que económicas. Desperdiçar é destruir. Tratar as coisas com reverência e gratidão, de acordo com a sua natureza e finalidade, é afirmar o seu valor e a sua vida — uma vida em que todos estamos igualmente enraizados.

O desperdício é uma medida do nosso egocentrismo e, por isso, do nosso afastamento das coisas, da sua natureza búdica, da sua unidade essencial connosco. Além disso, é um ato de indiferença perante o valor absoluto do objeto desperdiçado, por mais humilde que seja. Assim, partir um copo por descuido, deixar uma luz acesa quando já não é necessária, usar mais água do que a exigida para uma tarefa, deixar um livro aberto ao contrário depois de o ler — são todos atos levianos no sentido religioso mais profundo e, por isso, nocivos para o nosso progresso espiritual. Por esta razão são severamente condenados.

Depois da refeição da manhã, a maioria dos mosteiros e templos agenda samu (trabalho físico), que durante sesshin assume a forma de varrer, tirar o pó, esfregar o chão e as casas de banho, varrer os caminhos, juntar folhas, mondar os jardins e ajudar na cozinha.[10] Desde que Huai-hai (Hyakujo) o instituiu pela primeira vez, há mais de mil anos, o trabalho manual é um ingrediente essencial da disciplina Zen. Regista-se que, certo dia, os seus monges, achando que ele já estava fraco demais para trabalhar, esconderam-lhe as ferramentas de jardinagem. Quando se recusaram a devolvê-las apesar dos seus pedidos, ele deixou de comer, dizendo: “Sem trabalho, não há comida.”

O mesmo espírito foi expresso em tempos modernos por Gempō Yamamoto-rōshi, antigo abade de Ryūtaku-ji, que morreu em Junho de 1961 aos noventa e seis anos. Quase cego e já incapaz de ensinar ou de trabalhar no mosteiro, decidiu que era tempo de morrer e deixou de comer. Quando os monges lhe perguntaram por que recusava a comida, respondeu que já ultrapassara a sua utilidade e que só incomodava toda a gente. Eles disseram-lhe: “Se morrer agora [em Janeiro], com tanto frio, todos ficarão desconfortáveis no seu funeral e será ainda maior incómodo, por isso, por favor, coma!” Ele retomou então a alimentação, mas quando o tempo aqueceu voltou a parar e, pouco depois, tombou tranquilamente e morreu.

Qual é o significado deste trabalho em termos de treino Zen? Primeiro, mostra que o zazen não é apenas adquirir a capacidade de concentrar e focar a mente enquanto se está sentado, mas que, no sentido mais amplo, o zazen envolve a mobilização e a utilização dinâmica do jōriki (a força gerada pelo zazen) em cada ato. O samu, como um tipo móvel de zazen, dá também a

oportunidade de aquietar, aprofundar e levar a mente à unidireccionalidade através da atividade, além de revigorar o corpo e, assim, energizar a mente.

O objetivo aqui, como em qualquer outro tipo de zazen, é cultivar primeiro a **atenção plena** e, por fim, a **ausência de mente**. São simplesmente dois graus diferentes de absorção. Atenção plena é o estado em que se está totalmente consciente em qualquer situação e, por isso, sempre capaz de responder de modo apropriado — mas ainda se tem consciência de que se está consciente. A ausência de mente, por outro lado — ou "não-mente", como tem sido chamada — é uma condição de absorção tão completa que não fica o menor vestígio de autoconsciência.

Qualquer ação que surja destes estados mentais não pode ser apressada nem displicente, nem tensa nem frouxa; não pode ter movimentos falsos nem desperdiçar energia. Todo o trabalho realizado com tal mente é valorizado por si mesmo, independentemente do que possa trazer. É o trabalho "sem mérito" ou "sem finalidade" do Zen. Ao assumir cada tarefa neste espírito, acabamos por conseguir apreender a verdade de que todo o ato é expressão da mente-de-Buda. Quando isto é vivido direta e inequivocamente, nenhum trabalho pode estar "abaixo da dignidade" de alguém. Pelo contrário, todo o trabalho, por mais humilde que seja, torna-se enobrecedor, porque é visto como expressão da natureza búdica imaculada. Isto é verdadeira iluminação — e a iluminação no Zen nunca é apenas para si, mas para o bem de todos.

Este ideal é reforçado ao longo de todo o sesshin. Quatro vezes por dia, de facto — no fim da palestra formal, no final da recitação de sutras de manhã e à tarde, e por último à noite — os **Quatro Votos** são recitados três vezes em uníssono:

Todos os seres, sem número, eu faço o voto de libertar.
As paixões cegas, sem fim, eu faço o voto de arrancar.
As portas do Dharma, sem número, eu faço o voto de atravessar.
O Grande Caminho do Buda eu faço o voto de realizar.

Terminado o samu, segue-se uma palestra formal com cerca de uma hora (um exemplo pode encontrar-se na secção II). Depois, por volta das onze, vem a refeição principal do dia, geralmente arroz branco misturado com cevada, acompanhado de legumes frescos e sopa de pasta de soja. Depois do almoço, todos, exceto os mais ardorosos que continuam sentados no zendō, descansam durante uma hora, como previsto no horário do sesshin — sem esquecer, porém, de se absorverem no seu kōan ou exercício.

Com exceção da palestra e do trabalho manual, a tarde e a noite repetem o horário da manhã. Alguns mosteiros e templos permitem um banho quente à tarde ou à noite, e para principiantes com pernas doridas e corpos tensos esse alívio é indescritivelmente bem-vindo. Às quatro da tarde serve-se uma refeição ligeira, composta sobretudo por sobras do almoço. Ao contrário das duas

primeiras refeições, que são antecedidas e seguidas de cânticos, este "remédio"[12] é consumido em completo silêncio.

Em Hosshin-ji, conhecido pelo seu sesshin rigoroso, na quarta noite e em todas as noites seguintes, a partir das oito, existe uma disciplina única para combater as visões sedutoras do sono que começam a puxar pela mente fatigada e vacilante a esta hora. Ao som estrondoso do grande sino do zendō, há uma súbita explosão de "Mu" por parte de todos os que lutam com este kōan. A princípio fraca e incerta, esta onda de fundo ganha profundidade, força e ímpeto sob o estímulo enérgico do kyōsaku, livremente brandido pelo gōdō e pelos seus assistentes, que gritam: "Mu a partir do hara, não da garganta!" Quando estes gritos de "Mu!" chegam a um crescendo de bramidos profundos — como acabam por chegar — de súbito são interrompidos pelo som do mesmo sino, normalmente cerca de trinta minutos depois. Retoma-se então o zazen silencioso, mas o ar tornou-se elétrico.

O zazen termina às oito e quarenta e cinco e segue-se a última recitação do dia: um sutra curto e os Quatro Votos, agora ditos com entusiasmo vigoroso. Com corpos e mentes despertos e a transbordar de energia, dormir está fora de questão; praticamente todos saem do zendō para o ar fresco da noite, com a almofada de meditação debaixo do braço. Em vez de arrastarem, cansados, o corpo para a cama como nas noites anteriores,[13] cada um caminha com leveza até um lugar solitário — muitas vezes o cemitério do mosteiro — para continuar o zazen noite dentro.

Sobretudo na última noite de um sesshin, com os gritos e as pancadas no auge, ninguém — exceto os manifestamente doentes ou claramente tímidos — ousaria recolher-se às nove quando praticamente todo o zendō passou a noite no cemitério e nas colinas próximas, rasgando o ar imóvel com gritos desesperados de "Mu!" E durante o sesshin anual mais severo, o rohatsu, em Dezembro, que comemora a iluminação do Buda, o yaza (zazen depois das 21h) é a regra todas as noites.

O último dia de sesshin, sobretudo se tiver sido precedido por zazen durante toda a noite, tende a tornar-se anticlimático. Por isso o rōshi admoesta todos de que este é o dia mais crítico de todos e que relaxar agora, quando a mente atingiu o seu pico de concentração, é, na prática, deitar fora seis dias de esforço sólido. Neste sétimo dia, o kyōsaku e os gritos que o acompanham são dispensados — como se o gōdō dissesse: "Já não posso fazer mais; agora depende inteiramente de vocês" — e, depois (ou por causa) de seis dias de comoção periódica, este dia de zazen silencioso mas dinâmico é frequentemente o mais recompensador.

Antes do encerramento formal de um sesshin, o rōshi, dirigindo-se a todos, dirá, em substância:

Um esforço sincero num sesshin nunca é desperdiçado, mesmo que não termine em iluminação. Obter kenshō pode comparar-se a acertar no alvo ao centésimo tiro. Quem pode dizer que os noventa e nove falhanços não estão relacionados com o sucesso final?

Alguns chegaram à iluminação até durante o chá que encerra o sesshin e outros no comboio de regresso a casa; por isso, mantenham-se atentos em todo o momento. Concentrem-se sem tréguas no vosso kōan, se essa é a vossa prática; ou, se fazem shikan-taza, executem cada tarefa com uma só intenção. Não esbanjem em conversa vã o jōriki que acumularam durante o sesshin; conservem-no e fortaleçam-no em todas as tarefas diárias.

Em alguns mosteiros e templos realiza-se uma cerimónia especial, na presença de todos os participantes, para permitir que aqueles que atingiram kenshō expressem a sua gratidão ao rōshi e aos monges-chefes. O sesshin termina formalmente com a recitação do Hannya Shingyō (*Sutra do Coração*) e dos Quatro Votos. Depois, todos se juntam de novo para beber chá e comer bolo, agradecendo ao rōshi e aos monges-chefes, bem como uns aos outros, pela ajuda e apoio recebidos durante o sesshin.

---

[10] Em mosteiros onde há muito trabalho manual ao longo de todo o ano — por exemplo, os que cultivam o seu próprio arroz e legumes — o samu é dispensado durante sesshin para permitir mais tempo de zazen.

[11] Ou seja, níveis de verdade.

[12] Yakuseki, literalmente "pedra medicinal". Os monges budistas na China antiga comiam apenas duas refeições por dia. No inverno, para se manterem quentes e aliviar as dores de fome, punham uma pedra quente — considerada panaceia para perturbações do estômago — sobre o ventre. Daqui veio o nome da terceira refeição quando passou a existir: "medicina".

[13] Na maioria dos mosteiros, os leigos que vêm para sesshin não dormem com os monges no zendō, mas recebem alojamento num edifício separado.

Apesar do uso espectacular do kyōsaku, da corrida desenfreada antes do **dokusan** e das trocas excitantes que muitas vezes ocorrem no próprio dokusan, o verdadeiro drama de um **sesshin** não está nessas demonstrações, mas no **zazen**: na busca solitária dentro do vasto mundo oculto da própria mente; na caminhada solitária por desfiladeiros sinuosos de vergonha e medo; através de desertos de visões extáticas e fantasmas torturantes; à volta de vulcões de ego a escorrer; e por selvas de tolice e ilusão, numa luta incessante para alcançar essa unidade e vacuidade de corpo e mente que acabam por conduzir à descoberta, como relâmpago e trovão, de que o universo e nós não estamos remotos nem separados, mas formamos um Todo íntimo e palpitante.

Quer haja despertar ou não, ninguém pode participar seriamente num sesshin sem regressar a casa com o coração domado, a mente fortalecida e uma visão surpreendentemente fresca de um mundo antigo e familiar.

O tema central do sesshin é o esforço sustentado de cada um, pois, em última análise, ninguém é libertado pelos seus companheiros, nem pelo rōshi, nem sequer pelo Buda — e certamente não por qualquer ser sobrenatural — mas sim pelas suas próprias diligências inflexíveis e incansáveis.

Na ênfase do Zen na autoconfiança; na sua clara consciência dos perigos do intelectualismo; no seu apelo empírico à experiência pessoal, e não à especulação filosófica, como meio de verificar a verdade última; na sua preocupação pragmática com a mente e o sofrimento; e nos seus métodos diretos e práticos de emancipação corpo-mente — os ocidentais encontrarão muito que é afim ao seu temperamento e à sua Weltanschauung.

Num tempo em que “as coisas estão na sela e cavalgam a humanidade” como nunca antes, quando as tensões do medo, da ansiedade e do estranhamento devastam a mente do homem moderno, o facto de pessoas comuns poderem, pela iluminação, descobrir sentido e alegria na vida — bem como um sentimento da sua própria singularidade e solidariedade com toda a humanidade — é, seguramente, uma esperança para seres humanos em toda a parte.

AS EXPERIÊNCIAS

1

SR. K. Y., UM EXECUTIVO JAPONÊS, 47 ANOS

27 DE NOVEMBRO DE 1953

Caro Nakagawa-rōshi:

Obrigado pelo dia feliz que passei no seu mosteiro.

Lembra-se da discussão que surgiu sobre a realização do Si-mesmo, centrada naquele americano? Nessa altura eu mal imaginava que, poucos dias depois, lhe estaria a relatar a minha própria experiência.

No dia seguinte à minha visita, eu regressava a casa de comboio com a minha mulher. Estava a ler um livro sobre Zen, de Son-o, que, como talvez se recorde, foi um mestre de Zen Sōtō que viveu em Sendai durante o período Genroku [1688–1703]. À medida que o comboio se aproximava da estação de Ōfuna, deparei-me com esta frase: “Cheguei a realizar com clareza que a Mente não é outra coisa senão montanhas e rios e a grande e vasta terra, o sol e a lua e as estrelas.”[14]

Eu já tinha lido isto antes, mas desta vez impressionou-se em mim de tal modo, com tal vividez, que fiquei sobressaltado. Disse para comigo: “Ao fim de sete ou oito anos de zazen, finalmente percebi a essência desta afirmação”, e não consegui conter as lágrimas que começaram a aflorar. Um pouco envergonhado por me ver a chorar no meio da multidão, desviei o rosto e limpei os olhos com o lenço. Entretanto, o comboio tinha chegado à estação de Kamakura e eu e a minha mulher saímos. A caminho de casa disse-lhe: “No meu estado de exaltação, agora, eu seria capaz de subir às maiores alturas.” Ela respondeu a rir: “Então e eu, onde ficava?” Enquanto isso, eu continuava a repetir aquela citação para mim mesmo.

Aconteceu que, nesse dia, o meu irmão mais novo e a mulher dele estavam hospedados em minha casa, e eu contei-lhes sobre a minha visita ao seu mosteiro e sobre aquele americano que viera de novo ao Japão apenas para alcançar a iluminação. Em suma, contei-lhes todas as histórias que o rōshi me tinha contado, e já passava das onze e meia quando me deitei.

À meia-noite acordei abruptamente. Primeiro a mente estava enevoada; depois, de súbito, aquela citação fulgurou na minha consciência: “Cheguei a realizar com clareza que a Mente não é outra coisa senão montanhas e rios e a grande e vasta terra, o sol e a lua e as estrelas.” E eu repeti-a. Então, de uma só vez, fui atingido como por um relâmpago e, no instante seguinte, o céu e a terra desmoronaram-se e desapareceram. Instantaneamente, como vagas a galgar, uma alegria tremenda irrompeu em mim — um verdadeiro furacão de alegria — e eu ri alto e descontroladamente: “Ha, ha, ha, ha, ha, ha! Aqui não há raciocínio, não há raciocínio nenhum! Ha, ha, ha!” O céu vazio abriu-se ao meio e depois escancarou uma boca enorme e começou a rir estrondosamente: “Ha, ha, ha!” Mais tarde, um dos meus familiares disse-me que o meu riso soara desumano.

Eu estava agora deitado de costas. De repente sentei-me e bati com toda a força na cama[15] e bati no chão com os pés, como se quisesse desfazê-lo, enquanto ria sem parar. A minha mulher e o meu filho mais novo, que dormiam perto, acordaram assustados. Tapando-me a boca com a mão, a minha mulher exclamou: “O que é que tens? O que é que tens?” Mas eu não tive consciência disto — só mo disseram depois. O meu filho contou-me mais tarde que pensou que eu tinha enlouquecido.

“Cheguei à iluminação! Shakyamuni e os patriarcas não me enganaram! Não me enganaram!”[16] Lembro-me de ter gritado. Quando me acalmei, pedi desculpa ao resto da família, que tinha descido as escadas assustada com a barulheira. Prostrando-me diante da fotografia de Kannon que o rōshi me tinha dado, do **Sutra do Diamante** e do meu volume do livro escrito por Yasutani-rōshi, acendi um pau de incenso e fiz zazen até ele se consumir, meia hora depois — embora me parecesse que tinham passado apenas dois ou três minutos.

Ainda agora a minha pele treme enquanto escrevo.

Na manhã seguinte fui ver Yasutani-rōshi e tentei descrever-lhe a minha experiência da súbita desintegração do céu e da terra. “Estou exultante, estou exultante!” — repetia eu, batendo com vigor na coxa. Vieram lágrimas que eu não conseguia parar. Procurei relatar-lhe o que se passara nessa noite, mas a boca tremia-me e as palavras não se formavam. No fim, limitei-me a pousar o rosto no seu colo. Fazendo-me festinhas nas costas, disse: “Ora, ora, é realmente raro viver uma experiência num grau tão maravilhoso. Chama-se ‘Atingir a vacuidade da Mente’. Está de parabéns!”

“Graças a si”, murmurei — e voltei a chorar de alegria. Repetidas vezes lhe disse: “Tenho de continuar a aplicar-me com energia ao zazen.” Ele teve a gentileza de me dar conselhos detalhados sobre como prosseguir a minha prática no futuro, e depois voltou a sussurrar-me ao ouvido: “Os meus parabéns!”, acompanhando-me até ao sopé da montanha à luz de uma lanterna.

Embora já tenham passado vinte e quatro horas, ainda sinto o abalo dessa “sacudidela”. O corpo inteiro continua a tremer. Passei o dia todo a rir e a chorar sozinho.

Escrevo para relatar a minha experiência, na esperança de que seja útil para os seus monges, e porque Yasutani-rōshi me incentivou a fazê-lo.

Lembre-me, por favor, àquele americano. Diga-lhe que até eu — indigno e sem vigor — posso tocar uma experiência tão maravilhosa quando o tempo amadurece. Gostava de falar consigo longamente sobre muitas coisas, mas terá de ficar para outra ocasião.

P.S. Aquele americano perguntava-nos se é possível para ele atingir a iluminação numa semana de sesshin. Diga-lhe isto por mim: não fale em dias, semanas, anos, nem sequer vidas. Não fale em milhões ou biliões de kalpa. Diga-lhe que faça o voto de alcançar a iluminação, ainda que isso leve o infinito, o sem limites, o incalculável futuro.

MEIA-NOITE DO DIA 28

[Estas notas de diário foram feitas nos dois dias seguintes.]

Acordei pensando que eram 3 ou 4 da manhã, mas o relógio dizia que era apenas 0:30.

Estou totalmente em paz, em paz, em paz.

Sinto o corpo dormente, mas mãos e pés saltaram de alegria durante quase meia hora.

Sinto-me supremamente livre, livre, livre, livre, livre.

Devo eu estar assim tão feliz?

Não existe “homem comum”.[17]

O relógio grande bate — não é o relógio: é a Mente que bate. O próprio universo bate. Não há Mente nem universo. *Dong, dong, dong!*

Desapareci por completo. O Buda é!

“Transcender a lei de causa e efeito, ser governado pela lei de causa e efeito”[18] — estes pensamentos desapareceram da minha mente.

Oh, tu és! Tu riste, não foi? Este riso é o som do teu mergulho no mundo.

A substância da Mente — isto está agora luminosamente claro para mim.

A minha concentração em zazen aguçou-se e aprofundou-se.

MEIA-NOITE DO DIA 29

Estou em paz, em paz, em paz. Será esta minha liberdade tremenda a Grande Cessação[19] descrita pelos antigos? Quem quer que a questionasse teria de admitir que esta liberdade é extraordinária. Se não é liberdade absoluta, ou a Grande Cessação, então o que é?

---

4 DA MANHÃ DO DIA 29

Ding, dong! O relógio bateu. Só isto é! Só isto é! Não há raciocínio aqui.

O mundo mudou certamente [com o despertar]. Mas de que maneira?

Os antigos disseram que a mente iluminada é comparável a um peixe a nadar. É exatamente assim — não há estagnação. Não sinto obstáculos. Tudo flui suave, livremente. Tudo vai naturalmente. Esta liberdade sem limites está para lá de toda a expressão. Que mundo maravilhoso!

Dōgen, o grande mestre do Budismo, disse: “O Zen é o portão amplo, tudo-abarcante, da compaixão.”

Estou grato, tão grato.

---

[14] Citação do Shōbōgenzō, de Dōgen, originalmente encontrada em Zenrui n.º 10, uma antiga obra Zen chinesa.

[15] Não é uma cama ocidental, mas uma "cama" tradicional japonesa: um futon, isto é, um colchão acolchoado de cinco a sete centímetros, estendido sobre os tatamis.

[16] Ver nota 3, p. 290.

[17] Ou seja, a Budeidade está latente em todos.

[18] Referência ao segundo caso do Mumonkan, o kōan conhecido como "A Raposa de Hyakujo".

[19] Designação para o estado mental que flui de uma profunda realização de que, sendo inerentemente completos, nada há a procurar fora de nós.

2

SR. P. K., UM EX-HOMEM DE NEGÓCIOS AMERICANO,

46 ANOS / EXCERTOS DE DIÁRIO

NOVA IORQUE, 1 DE ABRIL DE 1953:

…Dores de estômago a semana inteira, o médico diz que as úlceras estão a piorar… As alergias também se estão a agravar… Não consigo dormir sem medicamentos… Sinto-me tão miserável que gostava de ter coragem para acabar com tudo.

20 de Abril de 1953: Assisti hoje à palestra de Zen de S. Como de costume, consegui perceber muito pouco… Porque continuo a ir a estas palestras? Poderei alguma vez alcançar o *satori* ouvindo explicações filosóficas sobre *prajna* e *karuna*[10] e sobre porque A não é A e todo o resto disso? Que raio é afinal o *satori*? Mesmo depois de quatro livros de S e de dezenas das suas palestras, continuo sem saber. Devo ser mesmo muito estúpido… Mas sei isto: a filosofia Zen não me está a livrar da minha dor, nem da inquietação, nem daquela maldita sensação de "nada". Só na semana passada um amigo próximo queixou-se: "Estás sempre a debitar filosofia Zen, mas desde que começaste a estudá-la quase não te tornaste mais sereno nem mais atencioso. Se alguma coisa, tornou-te arrogante e condescendente."

1 de Junho de 1953: Falei com K sobre Zen e o Japão até às duas da manhã… Tal como S, ele é japonês e praticou Zen, mas têm pouco mais em comum… Antes de conhecer K, imaginava que todas as pessoas com *satori* funcionavam como S; agora vejo que o *satori* não é assim tão simples, aparentemente tem muitas facetas e níveis… Porque estou tão obcecado com o *satori*? Bombardeei K a noite toda com perguntas: "Se eu for ao Japão treinar Zen, podes garantir-me que vou conseguir encontrar algum sentido para a vida? Vou livrar-me completamente das úlceras, das alergias e da insónia? As minhas duas décadas a assistir a palestras de Zen em Nova Iorque não

aliviaram a minha frustração constante nem, se devo acreditar nos meus amigos, diminuíram a minha presunção intelectual." K repetia sem parar: "O Zen não é filosofia, é uma forma saudável de viver! Se queres realmente aprender o Budismo no Japão e não apenas falar sobre ele, toda a tua vida será transformada. Não será fácil, mas podes confiar nisto: quando entrares no Caminho do Buda com sinceridade e zelo, bodhisattvas surgirão por toda a parte para te ajudar. Mas tens de ter coragem e fé, e tens de decidir realizar o poder libertador da tua natureza de Buda, por mais dor e sacrifício que isso implique." Esta foi a transfusão de coragem de que eu precisava.

3 de Setembro de 1953: Abandonei os negócios, vendi o mobiliário do apartamento e o carro… Julgamento unânime dos amigos: "Estás louco por deitar fora dez mil por ano por castelos no ar!"… Talvez. Ou talvez sejam eles os loucos, a acumular bens, úlceras e doenças cardíacas… Suspeito que alguns até me invejem… Se não precisasse, não o faria, disso tenho a certeza, mas estou um pouco assustado. Espero que seja verdade o que dizem sobre a vida aos quarenta… Comprei bilhete para o Japão.

Tóquio, 6 de Outubro de 1953: Como mudaram os traços e o ambiente do Japão em sete anos! Os escombros horrendos e os rostos desesperados praticamente desapareceram… É bom estar de volta desta vez como um buscador, em vez de um oportunista ao serviço da Ocupação… Pergunto-me o que me trouxe realmente de volta. Terá sido a dignidade dos japoneses, a sua resistência paciente face a sofrimentos incontáveis que tanto me impressionou? Terá sido o silêncio sobrenatural do mosteiro de Engaku e a profunda paz que despertava em mim sempre que passeava pelos seus jardins ou sob os seus gigantescos criptomérios?

1 de Novembro de 1953: Em Quioto há quase um mês… P., o professor americano que conheci numa das palestras de S em Nova Iorque, lecciona história da filosofia numa universidade japonesa… Já visitámos cinco ou seis mestres e autoridades Zen… Falar, falar, falar! Alguns destes homens Zen são curiosamente verbosos para um ensinamento que se gaba da transmissão de mente a mente e da aversão a conceitos. Quando lembrei isto ao professor M., ele disse: "No início é preciso usar conceitos para se livrar dos conceitos." Isto soa a combater o fogo com óleo… Sinto-me novamente inquieto. Ontem inteiro andei pelas lojas de antiguidades a comprar objetos de arte. Foi para isto que voltei ao Japão?

2 de Novembro de 1953: Chegou hoje uma carta de Nakagawa-roshi, mestre do mosteiro de Ryutaku, a dizer que sim, que P. e eu poderíamos passar lá dois dias… Será que esta visita se revelará produtiva? Não se S. e os professores Zen de Quioto tiverem razão: "Os mosteiros Zen são demasiado tradicionais e autoritários para pessoas modernas e intelectualmente orientadas."… Seja como for, será uma experiência nova conversar com um *roshi* em inglês e talvez acabe por ser umas férias agradáveis. A mulher de P.

carregou-nos de mantas pesadas e de muitos mantimentos americanos. Uma amiga japonesa dela diz que os mosteiros Zen são notoriamente frios e austeros… O que é que se faz num mosteiro, afinal?

3 de Novembro de 1953: Chegámos ao mosteiro ao anoitecer… Durante a viagem de comboio de seis horas, P. e eu entretivemo-nos a formular perguntas para testar o conhecimento filosófico do *roshi* sobre Zen. "Se ele tiver uma compreensão intelectual do Zen", decidimos, "e não for apenas um fanático religioso antiquado, ficamos os dois dias completos; caso contrário, vamos embora amanhã." Nakagawa-roshi recebeu-nos nos seus aposentos simples e despretensiosos… Como parece jovem, tão diferente do patriarca barbudo que imagináramos… E tão cordial e afável; preparou-nos pessoalmente chá verde quente, batido, delicioso e reconfortante, e até brincou connosco num inglês surpreendentemente bom. "A longa viagem de comboio deve tê-los cansado, gostariam de se deitar e descansar?" "Não, estamos um pouco cansados, mas se não se importar preparámos uma série de perguntas sobre Zen que gostaríamos de lhe colocar." "Se não quiserem descansar, o monge assistente levá-los-á ao salão principal, onde poderão sentar-se e meditar até eu tratar de alguns assuntos urgentes; depois poderemos conversar, se quiserem." "Mas nós nunca meditámos na vida, não saberíamos sentar-nos de pernas cruzadas." "Podem sentar-se como quiserem, mas não devem falar. O monge assistente fornecer-vos-á almofadas de meditação e mostrar-vos-á onde se sentar; chamar-vos-á quando eu vos puder voltar a receber."

Sentei-me — não, contorci-me — em silêncio durante duas horas miseráveis no salão escuro, ao lado de P.… Concentração impossível, os pensamentos a perseguirem-se uns aos outros como um bando de macacos… Dor lancinante nas pernas, nas costas e no pescoço… Desejo desesperadamente desistir, mas se o fizer antes de P., ele nunca mais deixará de me gozar, nem o *roshi* ficará com boa impressão da resistência americana… Por fim, o monge veio e sussurrou misericordiosamente: "Pode ver o *roshi* agora." Olhei para o relógio: 9h30… Entrei a coxear no quarto do *roshi* e fui recebido pelo seu sorriso enigmático e por uma grande tigela de arroz com pickles… Observou-nos atentamente enquanto devorávamos a comida e depois perguntou benignamente: "Então, o que gostariam de saber sobre Zen?" Estávamos tão exaustos que só conseguimos responder, debilmente: "Nada." "Então é melhor irem dormir agora, porque levantamo-nos às 3h30 da manhã… Bons sonhos."

4 de Novembro de 1953: "Acordem, acordem, já são 3h45! Não ouviram os sinos e os gongos? Não ouvem os tambores, os cânticos? Por favor, despachem-se." Que cena estranha de feitiçaria refinada e idolatria: monges de cabeça rapada, vestidos de negro, sentados imóveis a entoar balbucios místicos ao som de um enorme tambor de madeira que emite sons de outro

mundo, enquanto o *roshi*, como uma espécie de feiticeiro elegantemente trajado, faz passes mágicos e se prostra repetidamente diante de um altar repleto de ídolos e imagens… É este o Zen de Tanka, que atirou uma estátua do Buda para o fogo? É este o Zen de Rinzai, que gritou: "Tens de matar o Buda"? Os professores de Quioto e S. afinal tinham razão…

[21] Erradicar da mente a noção de um Buda como algo oposto a um ser comum, livrar-se da ideia de que Shakyamuni Buda é Deus ou um super-ser, obliterar o orgulho subtil que surge do *kensho* e leva alguém a pensar "Agora sou um Buda" — isto é matar o Buda.

UM EX-HOMEM DE NEGÓCIOS AMERICANO

Depois do pequeno-almoço, o *roshi* conduziu-nos numa visita de inspeção ao mosteiro, situado num semicírculo de colinas ondulantes, no silêncio vibrante de uma floresta cultivada de pinheiros, cedros e bambus, e embelezado por um requintado lago de lótus — um verdadeiro Shangri-La japonês… E que vista do Monte Fuji, o majestoso sentinela no céu!… Oxalá ele não estrague tudo insistindo para que nos inclinemos perante aquelas imagens nas salas… Ó minha alma profética!… Trouxe-nos para a sala do fundador e está a acender incenso e a prostrar-se fervorosamente diante de uma estranha estátua de Hakuin… "Podem também acender incenso e prestar a vossa reverência a Hakuin."… P. olha para mim e eu para ele; depois explode: "Os antigos mestres chineses de Zen queimavam ou cuspiam em estátuas do Buda; porque é que se inclina diante delas?"… O *roshi* parece grave, mas não zangado. "Se quiser cuspir, cuspa; eu prefiro inclinar-me."… Não cuspimos, mas também não nos inclinamos.

6 de Novembro de 1953: P. partiu hoje para Quioto, e o *roshi* convidou-me a ficar mais tempo… Apesar de todo o seu fanatismo religioso e da sua mente pouco filosófica, é um tipo caloroso, normal, e gosto dele… Mas não vale a pena enganar-me: vai ser duro levantar-me às 3h30 no frio, viver sobretudo de arroz e tentar meditar de pernas cruzadas… Serei capaz? Quero mesmo fazê-lo?… Ainda assim, há algo em tudo isto que é profundamente satisfatório… De qualquer modo, fico contente por ele me ter convidado a ficar e aceitei.

8 de Novembro de 1953: O *roshi* diz que posso meditar sozinho na sala do fundador em vez de no *zendo* frio. Posso sentar-me numa cadeira, ajoelhar-me à japonesa e usar tanta roupa quanto quiser, se tiver frio… Não faço ideia de como meditar, contudo… Quando disse isto ao *roshi*, ele aconselhou-me de forma enigmática: "Põe a mente no fundo da barriga; há ali um Buda cego — fá-lo ver!"… Será isto tudo o que há na meditação? Ou estará o *roshi* deliberadamente a deixar-me a cozinhar no meu próprio molho?… Observei

hoje atentamente os traços de Hakuin; parecem menos grotescos, até vagamente interessantes.

10 de Novembro de 1953: Todas as manhãs tenho subido a colina atrás do salão principal para ter uma vista panorâmica do Monte Fuji… Ontem faltei à meditação por causa de uma dor de cabeça e o Fuji parecia sombrio e sem vida… Hoje, depois de algumas horas de boa meditação sentado numa cadeira, está novamente grandioso e imponente. Uma descoberta notável: tenho poder de vida e de morte sobre o Fuji!

23 de Novembro de 1953: Durante o chá com o *roshi* no seu quarto, ele perguntou-me subitamente: "Gostaria de participar no *rohatsu sesshin* no mosteiro de Harada-roshi? A disciplina é especialmente severa durante este *sesshin*. Mas ele é um *roshi* famoso, um professor muito melhor para si do que eu."… "Se acha que sim, claro, porque não?"… "Mas o meu antigo mestre[22], que conheceu no outro dia, é contra isso: não aprova os métodos duros de Harada-roshi para induzir o *satori*. Um estudante de Zen, pensa ele, deve amadurecer lentamente e depois, como o fruto que cai da árvore quando está maduro, chegar naturalmente à iluminação… Deixe-me meditar mais sobre o assunto."

25 de Novembro de 1953: Dois visitantes interessantes no mosteiro esta manhã: um mestre chamado Yasutani e um leigo chamado Yamada, seu discípulo, que disse praticar Zen há cerca de oito anos. Queria perguntar-lhe se já tinha *satori*, mas decidi que poderia ser embaraçoso… Perguntei a Yasutani-roshi se achava que eu poderia obter *satori* numa semana de *sesshin*… "Pode obtê-lo num único dia de *sesshin*, se estiver genuinamente determinado e se abandonar todo o pensamento conceptual."

27 de Novembro de 1953: "Como vai o seu *zazen*?", perguntou-me hoje de repente o *roshi*… "Esse Buda na minha barriga está irremediavelmente cego."… "Ele não está realmente cego, apenas parece, porque está profundamente adormecido… Gostaria de experimentar o *koan* Mu?"… "Está bem, se acha que devo, mas o que faço com ele?"… "Conhece o seu enquadramento, suponho." "Sim."… "Então continue simplesmente a concentrar-se na resposta de Joshu até realizar intuitivamente o seu significado."… "Ficarei então iluminado?"… "Sim, se a sua compreensão não for apenas teórica."… "Mas como é que me concentro?"… "Ponha a mente no *hara* e concentre-se em nada mais senão no Mu."

28 de Novembro de 1953: O *roshi* chamou-me ao seu quarto esta manhã e fez-me sinal para o seguir até ao pequeno altar-santuário atrás… "Vê a carta que coloquei nas mãos de Kannon? Ficou carmicamente ligado ao homem que a escreveu; façamos *gassho* diante de Kannon em sinal de gratidão."… Fiz *gassho* irrefletidamente e perguntei logo: "O que diz a carta, quem a escreveu? E o que quer dizer 'carmicamente ligado'?"… O *roshi*, exteriormente solene

mas interiormente animado, limitou-se a dizer: “Venha ao meu quarto e eu explicarei.”… Com a sua habitual elegância, ajoelhou-se à japonesa, pôs o chaleiro ao lume de carvão para o chá e anunciou de forma decisiva: “Decidi levá-lo ao *rohatsu sesshin* em Hosshin-ji. Esta carta decidiu-me.”… “Diga-me do que se trata.”… “Lembra-se de Yamada-san, o homem que veio aqui com Yasutani-roshi anteontem? É dele. Teve um *satori* profundo no próprio dia seguinte ao da partida e conta-o nesta carta.”… “Disse que ele teve *satori*? Por favor, traduza-ma agora mesmo.”… “Não há tempo. Hosshin-ji fica longe daqui, na costa do Mar do Japão, e temos de estar prontos para partir amanhã. Traduzir-lha-ei no comboio.”

29 de Novembro de 1953: Enquanto o nosso comboio de terceira classe sacudia pela noite, o *roshi* traduziu lenta e cuidadosamente a carta de Yamada… Que experiência tão vívida e comovente — e ele nem sequer é monge, mas um leigo!… “Acredita mesmo que é possível eu obter *satori* durante este *sesshin*?”… “Claro, desde que se esqueça completamente de si mesmo.”… “Pare!”… “Mas o que é afinal o *satori*? Quero dizer—” O *roshi* ergueu a mão, exibindo o seu sorriso enigmático. “Quando o obtiver, saberá. Agora, mais perguntas não, por favor. Façamos *zazen* e depois tentemos dormir um pouco antes de chegarmos a Hosshin-ji.”

30 de Novembro de 1953: Chegámos famintos e exaustos a Hosshin-ji ao fim da tarde… Céus carregados, ar frio e húmido…

[22] Gempo Yamamoto-roshi, que se encontrava reformado na época.

Mas Harada-roshi foi cordial e caloroso, recebendo-me de braços abertos… Mais tarde apresentou-me o *roshi* assistente e quatro monges-chefes… Embora algo reservados, irradiam uma forte chama interior… O *roshi* e eu recolhemo-nos ao pequeno quarto que iremos partilhar… “É melhor descansar um pouco antes de a batalha começar.”… “Batalha?”… “Sim, uma batalha até à morte contra as forças da sua própria ignorância… Chamá-lo-ei quando todos se reunirem no salão principal para a instrução final de Harada-roshi, daqui a cerca de uma hora.”

Como lagostas em conclave, Harada-roshi, o *roshi* assistente e quatro monges-chefes, envergando hábitos de brocado escarlate e altos toucados cerimoniais, estavam sentados sobre grandes almofadas de seda numa extremidade do salão, enquanto quatro jovens monges, cada um com um tabuleiro de laca preta onde se encontravam taças douradas, permaneciam de pé na outra extremidade, prontos a servi-los. Entre uns e outros, dispostos em filas frente a frente através da sala, ajoelhavam cerca de cinquenta leigos de semblante carregado, vestidos com sóbrias vestes tradicionais… Os seus olhos estavam colados ao chão à sua frente, e nenhum se mexeu para olhar para Harada-roshi quando ele falou — exceto eu.

Porque estará toda a gente tão tensa e sombria? Porque parecem todos preparar-se para alguma provação terrível? É certo que o *roshi* disse que isto seria uma batalha, mas seguramente isso era apenas uma figura de estilo — como se combate a própria mente? Não é o Zen *wu wei*, não-esforço? Não é a natureza de Buda, que tudo abarca, uma posse comum, então porquê esforçar-nos por adquirir aquilo que já é nosso?… Tenho de perguntar isto a Harada-roshi à primeira oportunidade.

De volta ao nosso quarto, o *roshi* resumiu as instruções de Harada-roshi: 1) Não se pode falar, nem tomar banho, nem fazer a barba, nem sair do recinto durante a semana. 2) Deve concentrar-se apenas na sua própria prática, sem desviar o olhar por motivo algum. 3) Enquanto principiante, tem tantas hipóteses de alcançar a iluminação neste *sesshin* como os praticantes mais antigos. E o *roshi* acrescentou de forma incisiva: "Mas tem de trabalhar arduamente, terrivelmente arduamente."

1 de Dezembro de 1953: Chove incessantemente, o *zendo* está desconfortavelmente frio e húmido… Vesti ceroulas, camisa de lã, dois camisolas, hábito de lã e dois pares de meias de lã, mas não consigo parar de tremer… Os berros e rugidos do *godo* são mais perturbadores do que as suas pancadas com o *kyosaku*… Torturado pela dor nas pernas e nas costas, os pensamentos a correr descontrolados… Passei de *agura* para *seiza* e depois para *hanka*, manipulando as minhas três almofadas de todas as maneiras imagináveis, mas sem conseguir escapar à dor…

No meu primeiro *dokusan*, Harada-roshi desenhou um círculo com um ponto no centro. "Este ponto é você e o círculo é o cosmos. Na realidade, você abarca o cosmos inteiro, mas como se vê a si próprio como este ponto, um fragmento isolado, não experiencia o universo como inseparável de si… Tem de quebrar esta auto-prisão, tem de esquecer a filosofia e tudo o resto, tem de colocar a mente no *hara* e inspirar e expirar apenas Mu… O centro do universo é o fundo do seu ventre!… Mu é uma espada que lhe permite cortar através dos pensamentos até ao domínio que é a fonte de todos os pensamentos e sentimentos… Mas Mu não é apenas um meio para a iluminação, é a própria iluminação… A Realização Pessoal não é uma questão de progresso passo a passo, mas o resultado de um salto. Enquanto a sua mente não estiver pura, não poderá dar esse salto…" "O que quer dizer com 'pura'?"… "Vazia de todos os pensamentos."… "Mas porque é necessário lutar pela iluminação se já possuímos a natureza de Buda iluminada?"… "Pode mostrar-me essa sua natureza iluminada?"… "Os sutras dizem que a temos, não dizem?"… "Os sutras não são a sua experiência, são a de Shakyamuni Buda. Se realizar a sua mente de Buda, será você próprio um Buda."

2 de Dezembro de 1953: Às cinco da manhã, no *dokusan*, disse a Harada-roshi que a dor nas pernas era agonizante. "Não consigo continuar."… "Quer uma cadeira?" — olhou-me de forma provocatória… "Não, não usarei

uma cadeira, mesmo que as pernas me caiam!”… “Ótimo! Com esse espírito, está destinado a tornar-se iluminado.” Um golpe tremendo do *kyosaku* precisamente quando a minha concentração começava a solidificar-se fez-me desmoronar… Maldito *godo*! “Endireite as costas, sente-se firmemente, centre a sua energia no *hara*!”, grita ele. Mas como raio ponho a minha energia no *hara*? Quando tento, sinto uma facada de dor nas costas… Tenho de perguntar isto a Harada-roshi.

Durante uma ronda inteira de meditação, os meus pensamentos ficaram enredados nas pinturas de Mokkei[24] que vi na exposição do Daitoku-ji no mês passado. Aquele grou é tão perturbador; o segredo de toda a existência está nos seus olhos. É auto-criador, emergindo da ausência de forma para a forma. Tenho de inverter o processo, fundir-me novamente na ausência de forma, no não-tempo. Tenho de morrer para renascer… Sim, este é o significado interior de Mu!… Clang, clang! — o sino do *dokusan*… Harada-roshi ouviu impacientemente e depois rugiu: “Não pense no grou de Mokkei, não pense em forma nem em ausência de forma nem em mais nada. Pense apenas em Mu, é para isso que aqui está!”

3 de Dezembro de 1953: A dor nas pernas é insuportável… Porque não desisto? É imbecil tentar sentar-me com esta dor horrível e levar estas pancadas sem sentido do *kyosaku*, mais os gritos insanos do *godo* — é puro masoquismo… Porque saí de Ryutaku-ji, porque saí sequer dos Estados Unidos?… Mas agora não posso desistir, que farei eu? Tenho de obter *satori*, tenho de o fazer… Que diabo é Mu, o que pode ele ser?… Claro! É oração absoluta, o Eu a rezar a si próprio… Quantas vezes, enquanto estudante, quis rezar, mas de alguma forma sempre me pareceu inútil e até ridículo pedir a Deus forças para lidar com situações que Ele, na sua omnisciência e omnipotência, permitira que surgissem em primeiro lugar… As lágrimas brotam — quão beatífica é a oração por si mesma!… O que significam estas lágrimas? São um sinal da minha impotência, uma admissão tácita de que o meu intelecto, o meu ego, chegou ao limite do seu poder… Sim, as lágrimas são a bênção da natureza, a sua tentativa de lavar a sujidade do ego e suavizar os contornos ásperos das nossas personalidades, tornadas áridas e tensas por uma confiança egocêntrica na invencibilidade da razão…

Que perceções maravilhosas, sinto-me tão bem com elas! Sei que progredi. Não ficarei surpreendido se o *satori* me atingir ainda esta noite! Crack! Crack! “Pare de sonhar! Apenas Mu!”, gritou o *godo*, desferindo-me golpes… *Dokusan*!… “Não, não, não! Não lhe disse para se concentrar simplesmente em Mu? Afaste estes pensamentos! O *satori* não é uma questão de progresso ou regressão; não lhe disse que é um salto? Deve fazer isto, e apenas isto: colocar a mente no fundo do ventre e inspirar e expirar Mu. Ficou claro?”… Porque está ele de repente tão duro?… Até os falcões no biombo atrás dele começaram a fitar-me com reprovação.

4 de Dezembro de 1953: Meu Deus, meu Buda, há uma cadeira no meu lugar! Estou tão grato!

[24] Grande monge-pintor zen chinês (Mu Ch'i), que viveu no século X. A maioria das suas pinturas no Japão são tesouros nacionais.

O *roshi* veio e sussurrou: "Harada-roshi ordenou ao monge-chefe que lhe desse uma cadeira, porque sentiu que nunca obteria *satori* sentado com as costas curvadas e mudando constantemente de posição… Agora não tem obstáculos, por isso concentre-se em Mu com todo o seu coração e alma." A concentração apertou-se rapidamente, os pensamentos desapareceram de repente. Que sensação maravilhosa, este vazio leve e flutuante…

De súbito, o sol entra em jorros pela janela à minha frente! A chuva parou! Ficou mais quente! Finalmente os deuses estão comigo! Agora não posso falhar o *satori*!… Mu, Mu, Mu!… Mais uma vez o *roshi* inclinou-se sobre mim, mas apenas para sussurrar: "Está a ofegar e a perturbar os outros, tente respirar calmamente."… Mas não consigo parar. O coração bate descontrolado, tremo da cabeça aos pés, as lágrimas correm incontrolavelmente… O *godo* bate-me, mas mal o sinto. Ele bate no meu vizinho e penso de repente: "Porque é que ele é tão cruel, está a magoá-lo."… Mais lágrimas… O *godo* regressa e volta a bater-me repetidamente, gritando: "Esvazie a mente de cada pensamento, volte a ser como um bebé. Apenas Mu, Mu! Desde as entranhas!" — crack, crack, crack!

De repente perco o controlo do corpo e, ainda consciente, desabo num monte disforme… O *roshi* e o *godo* levantam-me, levam-me para o meu quarto e deitam-me na cama… Continuo a ofegar e a tremer.

O *roshi* olha-me ansiosamente para o rosto e pergunta: "Está bem? Quer um médico?"… "Não, estou bem, penso eu."… "Isto já lhe aconteceu antes?"… "Não, nunca."… "Dou-lhe os meus parabéns!"… "Porquê, obtive *satori*?"… "Não, mas dou-lhe os parabéns na mesma."

O *roshi* traz-me um jarro de chá; bebo cinco chávenas seguidas. Mal ele sai, sinto subitamente braços, pernas e tronco presos por uma força invisível e apertados num enorme torno que começa lentamente a fechar-se… Espasmos de tormento, como descargas elétricas, atravessam-me e contorço-me de dor… Sinto como se estivesse a expiar os meus próprios pecados e os de toda a humanidade… Estarei a morrer ou a tornar-me iluminado?… O suor escorre de todos os poros e tenho de mudar a roupa interior duas vezes… Por fim, caio num sono profundo…

Acordei e encontrei ao lado da esteira uma tigela de arroz, sopa e feijão… Comi vorazmente, vesti-me e entrei no *zendo*… Nunca na minha vida me senti tão leve, tão aberto e transparente, tão completamente purificado e lavado… Durante o *kinhin* não caminhava, mas baloiçava como uma rolha sobre a

água… Não resisti a olhar para as árvores e as flores — vívidas, deslumbrantes, palpitantes de vida!… O vento a gemer nas árvores era a mais bela das músicas!… Quão deliciosamente fragrantes os fumos do incenso!

Mais tarde, no *dokusan*, Harada-roshi disse: "O seu tremor surgiu porque está a começar a libertar-se das suas ilusões; é um bom sinal. Mas não se detenha na presunção, concentre-se ainda mais intensamente em Mu."

5 de Dezembro de 1953: … Continuo radiante… O *satori* vai atingir-me a qualquer momento, sei-o, sinto-o até aos ossos… Como os meus amigos Zen nos Estados Unidos ficarão invejosos quando lhes escrever que tenho *satori*!… Não pense em *satori*, seu tolo, pense apenas em Mu!… Sim, Mu, Mu, Mu!… Maldição! Perdi-o!… O meu entusiasmo pelo *satori* desencadeou centenas de pensamentos — que me deixam desanimado… Não adianta, o *satori* está para além de mim…

6 de Dezembro de 1953: O corpo está cansado esta manhã, mas a mente está afiada e clara… Fiz Mu no jardim do mosteiro toda a noite, sem dormir… Frio miserável… Só fiquei acordado porque, no *dokusan*, Harada-roshi me repreendeu: "Nunca abrirá o olho da Mente se não desenvolver a força e a determinação para fazer *zazen* a noite inteira. Alguns dos praticantes têm estado acordados todas as noites em *zazen*."

Por volta da meia-noite, prostrei-me diante da estátua do Buda no salão principal e rezei desesperadamente: "Ó Deus, ó Buda, por favor concede-me o *satori* e serei humilde, até me inclinarei de boa vontade diante de ti…" Mas nada aconteceu, nenhum *satori*… Agora vejo que a Velha Raposa estava a enganar-me, provavelmente a tentar soltar-me do meu apego ao sono…

Os gritos e pancadas do *godo* e dos seus assistentes tornam-se cada vez mais ferozes, o ruído e a confusão das últimas três noites são inacreditáveis. Todos exceto um punhado dos cerca de cinquenta praticantes têm estado a berrar "Mu!" continuamente durante a última meia hora, enquanto os monges-chefes os espancam, gritando: "Façam Mu soar a partir do fundo da barriga, não do topo dos pulmões!"… E mais tarde o estridente "Mu" ecoando durante a noite no cemitério e nas colinas, como o mugido do gado a ser preparado para o abate… Aposto que manteve toda a região acordada…

Estas pancadas não me animam nem um pouco. O *godo* deve ter-me batido quinze minutos seguidos na noite passada, mas isso apenas me deixou com as costas doridas e pensamentos amargos… Porque não lhe agarrei o bastão e lhe dei do mesmo remédio? Pergunto-me o que teria acontecido se o tivesse feito…

No *dokusan*, disse a Harada-roshi: "O problema é que não consigo esquecer-me de mim mesmo; estou sempre consciente de mim como sujeito confrontado com Mu como objeto… Concentro a mente em Mu e, quando

consigo agarrá-lo, penso: ‘Bom, agora tens-no, não o largues.’ Depois digo a mim próprio: ‘Não, não deves pensar ‘Bom’, deves pensar apenas Mu.’ Então cerro os punhos, faço força com cada nervo e músculo e, por fim, algo faz clique; sei que alcancei um nível mais profundo de consciência porque já não estou consciente de dentro ou fora, frente ou trás. Exaltado, penso: ‘Agora estou perto do *satori*, todos os pensamentos desapareceram, o *satori* vai atingir-me a qualquer momento.’ Mas depois apercebo-me de que não posso estar perto do *satori* enquanto ainda penso nele… Assim, desanimado, o meu aperto sobre Mu afrouxa e Mu desaparece outra vez…

“Depois há este problema. Disse-me para tornar a mente tão despojada de preconceitos como a de um bebé, sem vontade própria nem ego. Mas como posso estar livre do ego quando o *godo* me bate furiosamente e me incita a esforçar-me cada vez mais e a pressionar Mu? Não é esse esforço deliberado, da minha parte, uma expressão do ego? Em vez de banir o ego, parece-me que o estou a reforçar.”

“A mente do ego e a mente da Pureza são dois lados da mesma realidade… Não pense ‘isto é ego’, ‘isto não é ego’. Concentre-se apenas em Mu; esse é o caminho para realizar a mente da Pureza… É como um homem que está a morrer de fome; ele não pensa ‘estou com fome, tenho de arranjar comida’. Está tão completamente absorvido pela fome que encontra algo para comer sem ponderar… Se pensar conscientemente ‘quero *satori*, tenho de obter *satori*’, nunca o alcançará. Mas quando, do fundo do coração, tiver um anseio profundo pela Realização Pessoal, o *satori* surgirá se, absorvendo-se totalmente em Mu, concentrar a mente e a força no *hara*… Mu tem de ocupar toda a sua mente, ressoando no *hara*… Não tente antecipar o *satori*; ele surge inesperadamente. Quando a mente estiver vazia de todos os pensamentos e imagens, qualquer coisa pode iluminá-la: a voz humana, o chamamento de um pássaro… Mas tem de ter uma fé mais forte. Tem de acreditar que tem capacidade para realizar a sua verdadeira natureza e tem de acreditar que aquilo que lhe digo é verdadeiro e o conduzirá ao que procura.”

O *dokusan* com o Velho Leão é sempre um tónico… Assim, carreguei de novo sobre Mu, esgotei rapidamente as minhas energias e fui atingido não pelo *satori*, mas por uma barragem de pensamentos… Estou bloqueado… Se forço demasiado, canso-me depressa e o corpo e a mente murcham. Mas se não me empenhar a fundo, o *godo* bate-me ou então arranca-me do lugar e empurra-me para o *dokusan*. Quando apareço diante de Harada-roshi, ele pergunta: “Porque vem quando não me consegue mostrar Mu?”, ou então ralha comigo pela minha falta de empenho… Estarão eles a tentar expulsar os pensamentos da minha mente ou a expulsar-me a mim da razão? Estão deliberadamente a tentar criar uma neurose artificial… Porque não desisto?…

Crash, bang!… todo o *zendo* treme, o que terá acontecido?… Não devia, mas virei a cabeça para ver… O Velho Leão acabou de partir o *kyosaku* mais

comprido do *zendo* nas costas do santuário de Manjusri… “Vocês são todos preguiçosos!”, grita ele. “Têm ao vosso alcance a experiência mais preciosa do mundo e, no entanto, ficam sentados a sonhar. Acordem e atirem as vossas vidas para a luta, caso contrário o *satori* escapar-vos-á para sempre!”… Que força de espírito, que poder naquele corpo frágil de um metro e sessenta e três, com 84 anos!

7 de Dezembro de 1953: Demasiado exausto para me sentar com os outros durante a noite passada. No entanto, pouco teria adiantado, pois o ruidoso “Mu” deles durante toda a noite manteve-me acordado na mesma… O *roshi* diz que este último dia é crucial e que não devo fraquejar… Mas o meu espírito de tudo-ou-nada desapareceu, a corrida terminou e eu fiquei apenas no grupo dos vencidos… Observei, contrariado e invejoso, os três “vencedores” a marcharem em torno do *zendo*, a inclinarem-se perante Harada-roshi, o *roshi* assistente e os monges-chefes para mostrar a sua reverência e gratidão… Um dos afortunados tinha-se sentado ao meu lado. Fora repetidamente atingido e passara todo o dia de ontem e de hoje a soluçar… Evidentemente chorava de pura alegria, quando eu sempre imaginara que estivesse com dores.

8 de Dezembro de 1953: Juntamente com Nakagawa-roshi, tomei chá com Harada-roshi depois do *sesshin*… O seu modo severo durante o *sesshin* desapareceu; está suave e radiante como o sol… Depois de uma conversa agradável, convidou-nos a ficar para as cerimónias formais dessa tarde, comemorativas da iluminação do Buda… Observei com fascínio absoluto Harada-roshi, o *roshi* assistente e dez monges seniores, trajando vestes cerimoniais, a prostrarem-se repetidamente diante do Buda, a entoarem sutras, a lançarem os livros de sutras ao ar, a baterem tambores, a tocarem sinos, a percutirem gongos e a circundarem o salão principal numa série de rituais e cerimónias para honrar Shakyamuni Buda e celebrar a sua iluminação imortal… Estas cerimónias resplandecem da Verdade viva que estes monges obviamente experimentaram, cada um à sua maneira…

Sim, através destes rituais reafirmam o seu vínculo com a grande tradição budista, enriquecendo-a e deixando-se enriquecer por ela, para poderem estender a sua cadeia ao futuro… Se eu também abraçar esta tradição, posso forjar o meu próprio vínculo com o Budismo e os seus imensos recursos para iluminar a mente humana… Agora sei porque me cansei tão depressa dos serviços religiosos nas igrejas e sinagogas dos Estados Unidos. Os padres, rabinos e pastores obviamente não tinham qualquer experiência íntima do Deus de que falavam com tanta facilidade; por isso os seus sermões e cerimónias eram baços e sem vida.

9 de Janeiro de 1954: De volta a Quioto, cansado, meio gelado e dorido, mas interiormente vivo…

20 de Janeiro de 1954: É bom regressar a Ryutaku-ji… Em Quioto, P. e eu limitávamo-nos a falar de Zen, entre nós e com os professores; aqui pratico-o… Embora dolorosa, a prática é rejuvenescedora… A minha mente é um pântano de opiniões estagnadas, teorias, impressões, imagens. Li e pensei demais, vivi experiências sem sentir. Preciso de recuperar a frescura das minhas sensibilidades gastas, de me enfrentar honestamente, nu. E isto consigo fazê-lo melhor através do *zazen* no mosteiro.

8 de Abril de 1954: O meu segundo *sesshin* em Hosshin-ji terminou… Harada-roshi disse que me aceitaria como discípulo se permanecesse no seu mosteiro como monge leigo… "Se conseguir lidar com a vida monástica e alcançar a iluminação, será senhor da sua vida em vez de escravo dela."… Depois de consultar Nakagawa-roshi, decidi ficar por tempo indeterminado.

1 de Outubro de 1956: Dentro de apenas dois meses terão passado três anos desde que cheguei pela primeira vez a Hosshin-ji… Tanta água correu sob a ponte de pedra — ou deverei dizer que tantas pontes de pedra passaram sobre a água imóvel?… Trabalhei arduamente com os monges no calor do Verão e tremi com eles nas frias *takuhatsu* cobertas de neve; abati árvores, plantei arroz, cultivei os jardins, limpei as latrinas e trabalhei com eles na cozinha. Partilhei os seus momentos heroicos e dedicados, participei nas suas pequenas intrigas… Sentar, sentar, sentar — um *sesshin* doloroso após outro, depois mais *zazen* manhã após manhã, noite após noite, e noite dentro da manhã…

Perceções deslumbrantes e visões sedutoras desfilaram pela minha mente, mas a verdadeira iluminação, o *satori*, continua a escapar-me… Tangen-san, o meu sábio monge-guia-intérprete-amigo, assegura-me solenemente que apenas fazer *zazen* de todo o coração todos os dias traz recompensas maiores em serenidade, clareza e pureza do que um *kensho* rapidamente alcançado mas não nutrido por mais *zazen*… Será isto um prémio de consolação ou mais um dos paradoxos do Zen que exige a experiência pessoal da iluminação para ser compreendido?… Ele insiste que ganhei em fortaleza e pureza, embora eu veja pouca prova disso…

Todas as minhas alergias desapareceram, as dores de estômago surgem apenas ocasionalmente, durmo bem… Os medos obscuros que antes me assombravam, os meus sonhos e esperanças acarinhados — tudo isso definhou, deixando-me mais leve e com um sentido mais claro do real… Mas continuo a ser o cão faminto junto do tanque de gordura a ferver que é o *satori*: não o posso provar e não o consigo abandonar.

15 de Novembro de 1956: Valerá a pena lutar contra o frio e a dieta frugal durante mais um longo Inverno, à espera, à espera, à espera?… Vários dos meus amigos, os monges mais velhos e sérios, partirão em breve para templos próprios… Tenho de encontrar um mestre com quem possa comunicar

facilmente fora da atmosfera tensa do mosteiro… As mesmas intuições que outrora me disseram que precisava de ficar em Hosshin-ji avisam-me agora de que chegou o momento de partir.

23 de Novembro de 1956: Saí hoje de Hosshin-ji levando presentes e conselhos suficientes para muito tempo… As despedidas calorosas dissiparam o frio que ainda restava daqueles Invernos gelados de Obama.

25 de Novembro de 1956: Nakagawa-roshi levou-me a Yasutani-roshi… "Ele será um bom professor para si; está na linhagem de Harada-roshi, os seus discípulos são sobretudo leigos, não precisa de ficar num mosteiro, pode viver em Kamakura e participar nos seus *sesshin* na região de Tóquio."

8 de Dezembro de 1956: Participei no meu primeiro *sesshin* no templo de montanha de Yasutani-roshi… Um local ideal para *zazen*, aninhado no alto das colinas, longe dos ruídos da cidade… Apenas oito participantes, provavelmente porque o *sesshin* dura só três dias e é difícil de alcançar… A atmosfera é verdadeiramente familiar; o *roshi* come connosco como numa família… E que encantadora reviravolta: o *godo* é uma avó de 68 anos, a cozinheira e dirigente dos cânticos é uma freira de 65; entre ambas gerem todo o *sesshin*! Cada uma senta-se como um Buda e age como tal — gentil, compassiva e plenamente consciente… Que enorme alívio não ser conduzido por um *kyosaku* selvagem nem verbalmente açoitado pelo *roshi* no *dokusan*… O trabalho manual depois do pequeno-almoço é estimulante e o banho da tarde imensamente reconfortante… Sinto-me completamente à vontade com Yasutani-roshi. O seu modo é suave, mas penetrante; ri-se com facilidade e frequência.

No *dokusan* disse-me: "Para a iluminação é necessária uma fé profunda. Deve acreditar profundamente naquilo que o Buda e os patriarcas, a partir da sua própria experiência direta, declararam ser verdadeiro, a saber: que tudo, nós incluídos, é intrinsecamente natureza de Buda; que, tal como um círculo ao qual nada pode ser acrescentado nem retirado, esta natureza do Eu nada carece — é completa, perfeita."

Agora, se possuímos a natureza de Buda impecável, porque é que não estamos conscientes dela? Porque é que, se tudo é em essência sabedoria e pureza em si mesmas, existe tanta ignorância e sofrimento no mundo?… Esta é a "massa de dúvida" que tem de ser dissipada… Só se acreditar profundamente que não foi nem um erro nem um engano quando o Buda afirmou que somos todos intrinsecamente Inteiros e Auto-suficientes é que poderá perscrutar incansavelmente o seu coração e a sua mente em busca da solução para este paradoxo.

"Isto é o que mais me desconcerta: porque não alcancei o *kensho* após três anos de esforço extenuante, quando outros que trabalharam nem tanto tempo nem com tanta intensidade o conseguiram? Alguns que conheço

chegaram ao *kensho* logo no seu primeiro *sesshin*, com pouco ou nenhum *zazen* prévio."

"Houve algumas almas raras cujas mentes eram tão puras que puderam alcançar a iluminação genuína sem *zazen*. O Sexto Patriarca, Eno, foi uma delas; tornou-se iluminado na primeira vez que ouviu recitar o Sutra do Diamante. E Harada-roshi contou o caso de uma jovem aluna sua que teve *kensho* durante as suas palestras introdutórias, no exato momento em que ele desenhou um círculo e declarou que o cosmos é indivisivelmente Um… Mas a maioria tem de praticar *zazen* incansavelmente para conquistar a iluminação.

"Não fique agora ansioso quanto ao despertar, pois tal ansiedade pode ser um verdadeiro obstáculo… Quando entra no mundo da iluminação, leva consigo, por assim dizer, os resultados de todos os seus esforços, e isso determina a sua qualidade; por conseguinte, o seu *kensho* será mais amplo e mais profundo em virtude do *zazen* que realizou… Na maioria dos casos, um *kensho* alcançado rapidamente é superficial… Faça *zazen* com zelo e a - realização pessoal tratará de si mesma."

Noutra ocasião instruiu-me: "O Budismo Zen baseia-se nos mais elevados ensinamentos de Shakyamuni Buda… Na Índia, o próprio berço do Buda, praticamente deixou de existir e, tanto quanto sabemos, está virtualmente extinto na China, para onde foi levado da Índia por Bodhidharma… Só no Japão ainda vive, embora em constante declínio; hoje, provavelmente não existem mais do que dez verdadeiros mestres em todo o Japão… Este ensinamento único não pode perder-se; tem de ser transmitido ao Ocidente…

"Grandes mentes nos Estados Unidos e na Europa interessaram-se pelo Budismo porque ele apela não só ao coração, mas também ao intelecto. O Budismo é uma religião eminentemente racional…

"O Zen, como sabe pela sua própria experiência, não é fácil, mas as suas recompensas são proporcionais às suas dificuldades… Lembre-se de que Bodhidharma teve de sofrer dificuldade após dificuldade, e tanto Eisai como Dōgen, que trouxeram o Zen da China para o Japão, tiveram de superar inúmeros obstáculos… Tudo o que é valioso tem um preço elevado… É o seu destino levar o Zen ao Ocidente… Não vacile nem desista, apesar da dor e das privações."

27 de Julho de 1958: 1 de Agosto é o meu Dia D, o início de um *sesshin* de Verão de uma semana, o meu vigésimo com Yasutani-roshi… Fiz dois *sesshin* este mês, um no templo de Yasutani-roshi e outro em Ryutaku-ji, além de *zazen* de dia e de noite no meu próprio quarto, tudo em preparação para este Grande Empurrão… A minha mente tem uma clareza e uma acuidade raras. Tenho de romper, vou romper… Pela primeira vez estou verdadeiramente convencido de que consigo.

1 de Agosto de 1958: … O *sesshin* começou!… Rapidamente a minha concentração se tornou intensamente tensa… A perfurar Mu, a pensar apenas Mu, a respirar Mu.

3 de Agosto de 1958: Os dois primeiros dias passaram depressa, sem incidentes…

4 de Agosto de 1958: Alcancei hoje um calor branco… Os monitores bateram-me repetidamente; o uso enérgico do bastão já não é um incómodo, mas um estímulo… Corria para a fila a cada toque do sino do *dokusan* para ser o primeiro a ver o *roshi*… Mal sentia a dor nas pernas… Estava tão ansioso por o enfrentar que uma ou duas vezes entrei no seu quarto de *dokusan* sem esperar pelo sinal… Quando me pediu que lhe mostrasse Mu, agarrei espontaneamente o seu leque, abanei-me, peguei na sua campainha e toquei-a…

No *dokusan* seguinte voltou a pedir Mu. Levantei rapidamente a mão como se fosse bater-lhe. Não tinha intenção de o atingir de facto, mas o *roshi*, não querendo correr riscos, desviou-se… Que sensação exaltante estes movimentos não premeditados — limpos e livres.

Animadamente, o *roshi* advertiu: "Está agora diante da última e mais difícil barreira entre si e a realização pessoal. É o momento em que se sente, nas palavras de um antigo mestre, como um mosquito a atacar uma tigela de ferro. Mas tem de perfurar, perfurar, perfurar, incansavelmente… Aconteça o que acontecer, não largue Mu… Faça *zazen* toda a noite se sentir que pode perder Mu durante o sono."

Fiz Mu em silêncio no jardim do templo até o relógio bater a uma… Levantei-me para exercitar as pernas rígidas e doridas, cambaleei contra uma vedação. De repente percebi: a vedação e eu somos um só Mu informe de madeira e carne. Claro!… Enormemente energizado por isto, continuei até ao gongo das quatro da manhã.

5 de Agosto de 1958: Não tencionava contar ao *roshi* o meu insight, mas assim que me apresentei diante dele exigiu: "O que aconteceu ontem à noite?"… Enquanto eu falava, os seus olhos vivos e penetrantes radiografavam cada centímetro de mim; depois começou lentamente a interrogar-me: "Onde vês Mu?… Como vês Mu?… Quando vês Mu?… Que idade tem Mu?… Qual é a cor de Mu?… Qual é o som de Mu?… Quanto pesa Mu?"…

Algumas respostas saíram rapidamente, outras com hesitação… Uma ou duas vezes o *roshi* sorriu, mas na maior parte do tempo ouviu em silêncio sereno… Depois disse: "Há *roshi* que poderiam sancionar um sabor assim, à ponta da língua, como *kensho*, mas—"
"Eu não aceitaria a sanção de uma experiência tão mesquinha, mesmo que a quisesse conceder. Trabalhei como uma montanha estes cinco anos apenas

para parir este rato? Continuarei!”
“Bom! Respeito o seu espírito.”

Atirei-me a Mu durante mais nove horas com tamanha absorção que o eu desapareceu completamente… Eu não comi o pequeno-almoço, Mu comeu. Eu não varri nem lavei o chão depois do pequeno-almoço, Mu fê-lo. Eu não almocei, Mu almoçou… Uma ou duas vezes ideias de *satori* começaram a erguer a cabeça, mas Mu cortou-as de imediato…

Repetidas vezes os monitores bateram-me, gritando: “A vitória é sua se não largar Mu!”

Dokusan da tarde!… Como um falcão, o *roshi* escrutinou-me quando entrei no seu quarto, caminhei na sua direção, prostrei-me e me sentei diante dele com a mente alerta e exaltada…

“O universo é Um”, começou ele, cada palavra rasgando a minha mente como uma bala. “A lua da Verdade—” De súbito, o *roshi*, a sala, todas as coisas desapareceram num fluxo deslumbrante de iluminação, e senti-me banhado numa delícia indescritível… Por uma eternidade fugaz estive só — eu só era… Depois o *roshi* reapareceu. Os nossos olhos encontraram-se e fundiram-se, e rebentámos a rir.

“Tenho-o! Sei-o! Não há nada, absolutamente nada. Eu sou tudo e tudo é nada!”, exclamei mais para mim do que para o *roshi*, levantei-me e saí.

No *dokusan* da noite, o *roshi* voltou a colocar-me algumas das perguntas anteriores e acrescentou outras: “Onde nasceu?… Se tivesse de morrer agora mesmo, o que faria?”… Desta vez, as minhas respostas agradaram-lhe claramente, pois sorriu com frequência. Mas isso já não me importava, porque agora eu sabia.

“Embora a sua realização seja clara”, explicou o *roshi*, “pode expandi-la e aprofundá-la infinitamente… Há graus de *kensho*… Imagine duas pessoas a olhar para uma vaca, uma à distância, outra de perto. A que está longe diz: ‘Sei que é uma vaca, mas não tenho a certeza da sua cor.’ A outra diz sem hesitar: ‘Sei que é uma vaca castanha.’”

“Daqui em diante, a sua abordagem aos *koans* será diferente”, disse o *roshi*, e explicou-me o meu futuro modo de prática.

Regressei ao salão principal… Quando me escorreguei de volta para o meu lugar, a Avó Yamaguchi, a nossa *godo* a tempo parcial, aproximou-se em bicos de pés e, com os olhos a brilhar, sussurrou: “Maravilhoso, não é! Estou tão feliz por si!”…

Retomei o meu *zazen*, rindo, soluçando e murmurando para mim mesmo: “Esteve diante de mim o tempo todo, e no entanto levou-me cinco anos a vê-

lo.”… Uma frase que Tangen-san me citara uma vez ecoava-me nos ouvidos: “Por vezes, até no buraco mais seco se pode encontrar água.”

9 de Agosto de 1958: Sinto-me livre como um peixe a nadar num oceano de água fresca e límpida, depois de ter estado preso num tanque de cola… e profundamente grato. Grato por tudo o que me aconteceu, grato a todos os que me encorajaram e sustentaram apesar da minha personalidade imatura e da minha natureza obstinada.

EXPERIÊNCIAS DE ILUMINAÇÃO

Mas, acima de tudo, estou grato pelo meu corpo humano, pelo privilégio — enquanto ser humano — de conhecer esta Alegria, como nenhuma outra.

3

SR. K. T., UM JARDINEIRO-PAISAGISTA JAPONÊS, 32 ANOS

Embora tenha nascido numa família da seita Soto Zen, só aos vinte e oito anos comecei formalmente a praticar *zazen*. O que me levou a dar este passo foi o medo da morte, quando comecei a cuspir sangue depois de contrair tuberculose, e as incertezas que começaram a atormentar-me acerca da própria vida. Não vivi em mosteiro, mas participei em *sesshin* várias vezes até alcançar a Realização Pessoal e esta ser confirmada pelo mestre. Durante este período pratiquei *zazen* com um grupo e fiz *dokusan* com Taji-roshi todos os domingos.

Como me lembro bem do meu primeiro *sesshin*! Foi num templo chamado Nippon-ji, em Nokogiriyama, província de Chiba, e o mestre era Harada-roshi. No primeiro dia, recordo, estava tenso. No segundo dia já não conseguia saborear as refeições. Tinha muitas dores nas pernas e não conseguia perceber nem a ponta de um corno do *teisho* do *roshi*. Por vezes estava francamente aborrecido. A somar a isto, o regulamento do *sesshin* era rígido e o ambiente geral frio e opressivo. Depois comecei a sentir-me rebelde. “O *zazen* deve ser uma espécie de hipnose. Vou ver se as técnicas desta religião conduzem mesmo à verdade”, disse para comigo, e afastei a ideia de voltar para casa.

Durante três dias fui obrigado a assistir às palestras gerais sobre *zazen*, pois eram obrigatórias para todos os principiantes. Depois disso, apresentei-me voluntariamente diante do mestre para *dokusan*. Frente a ele, senti que estava perante uma parede de ferro, mas fiquei fascinado com a qualidade singular da sua voz, que soava muito parecida com a do meu avô, já falecido. Fui ao *dokusan* várias vezes só para ouvir aquela voz e olhar para o seu rosto invulgar. Nessas ocasiões senti intensamente a força do seu carácter e da sua

personalidade, a confiança no seu próprio ensinamento, a sua dignidade, a sua imensa energia; e, por contraste, senti-me insignificante e oco. “Se, mesmo sendo enganado, eu puder chegar ao nível de desenvolvimento dele, não me importo com o engano”, concluí, e decidi sentar-me fielmente como ele instruía.

Passaram o quarto e o quinto dias. A dor nas pernas persistia, mas a minha mente tinha-se tornado mais estável, embora eu estivesse a ter visões de um tipo e de outro. Gradualmente comecei a sentir entusiasmo por me sentar. Chegou o sexto dia. Na antecâmara, onde eu estava ajoelhado à espera da minha vez de ir ao *dokusan*, tive uma pequena experiência alegre. Mesmo à frente dos meus joelhos vi um poste grande e a perna de uma mesinha sobrepostos. Nesse momento senti que o poste era o *roshi* e a perna pequena era eu. De repente veio-me este insight: o poste, enquanto poste, ocupa todo o céu e a terra, e a perna da mesa, enquanto perna de mesa, faz exatamente o mesmo. O *roshi*, enquanto *roshi*, e eu, enquanto eu, preenchemos o cosmos inteiro. Existe vazio em algum lugar? Com isso, ri às gargalhadas, do fundo da barriga.

Entrei a passo vivo no quarto do *roshi* para o *dokusan* e apresentei-lhe a minha experiência. “Que valor tem um insight tão vazio? Não sonhe!”, disse ele bruscamente, e despediu-me. Embora possa ter sido uma alucinação, a alegria daquele instante nunca me abandonou. A partir daí, sempre que me apresentava diante do *roshi*, já não tinha medo dele.

Depois deste primeiro *sesshin* em Nippon-ji, participei, três anos mais tarde, num *sesshin* em Hosshin-ji, mas não consegui alcançar a iluminação. Numa noite desse Verão, enquanto me dedicava com concentração exclusiva à prática do meu *koan*, Mu, vivi um estado em que me senti como se estivesse a contemplar um céu vasto e completamente transparente; e, no instante seguinte, consegui penetrar no mundo de Mu com uma consciência clara e aguda. Fui imediatamente ver Taji-roshi e pedi-lhe que me recebesse em *dokusan*. Ele confirmou a minha realização depois de eu ter respondido prontamente a: “Que idade tem Kannon?”, “Corta a palavra Mu em três”, e a outras provas. Depois disso instruiu-me assim:

“Há uma diferença tremenda entre uma realização superficial e uma realização profunda, e estes diferentes níveis são representados nas Dez Imagens do Pastoreio do Boi.[25] A profundidade da sua iluminação não é maior do que a mostrada na terceira imagem, a saber, a de ver o Boi. Por outras palavras, apenas vislumbrou o domínio ‘para além da manifestação da forma’. O seu *kensho* é de tal modo que pode facilmente perdê-lo de vista se se tornar preguiçoso e abdicar de prática ulterior. Além disso, embora tenha alcançado a iluminação, continua a ser o mesmo de sempre — nada foi acrescentado, não se tornou mais grandioso. Mas, se continuar com *zazen*, chegará ao ponto de agarrar o Boi, isto é, ao quarto estádio.

Neste momento, por assim dizer, ainda não 'possui'[26] a sua realização. Para lá do estádio de agarrar o Boi vem o estádio de o domesticar, seguido do de o montar, que é um estado de consciência em que iluminação e ego são vistos como uma e a mesma coisa. Depois, o sétimo estádio é o de esquecer o Boi; o oitavo, o de esquecer o Boi e também a si próprio; o nono, o grau da grande iluminação, que penetra até ao fundo e onde já não se distingue iluminação de não-iluminação. O último, o décimo, é o estádio em que, tendo terminado completamente a prática, se vive, como si próprio, entre pessoas comuns, ajudando-as sempre que possível, livre de todo o apego à iluminação. Viver neste último estádio é o objetivo da vida, e a sua concretização pode exigir muitos ciclos de existência. Acaba de pôr o pé no caminho que leva a esta meta e, por isso, deve estar grato."

Antes de receber instruções do meu primeiro professor, fazia *zazen* à minha maneira. Pegando no primeiro *koan* do *Hekigan-roku*, reflecti sobre a pergunta do imperador: "Qual é a verdade mais elevada da doutrina santa?" e depois sobre a resposta de Bodhidharma: "Kakunen musho, vastidão sem limites e nada a que se possa chamar santo."[27] Mas eu não conseguia compreender isto. Ainda assim, lembrando-me de um provérbio japonês — "Se leres um livro cem vezes, acabarás por o entender" — sentei-me em *zazen*, recitando devotamente na mente a resposta de Bodhidharma: "Kakunen musho." Ao fim de dois dias disto, vivi o mesmo estado que referi antes, de olhar para um céu vasto e límpido. Sinto agora que isto ajudou a provocar a minha realização posterior.

O incidente seguinte também vale a pena mencionar neste contexto. Sendo eu, nos tempos de escola, campeão de esgrima japonesa, competi contra cinco estudantes em encontros interuniversitários. Os três primeiros eram relativamente fracos e tentei vencê-los calculando técnicas de antemão, mas fui derrotado pelos três. Quando enfrentei o quarto adversário, fui dominado por um sentimento de responsabilidade de defender a reputação da minha escola, bem como pela amargura de ter sido derrotado três vezes. Estava desesperado. Sem pensar, saltei instintivamente sobre o meu adversário e depois voltei ao meu lugar sem saber se tinha ganho ou perdido. Mais tarde, um amigo disse-me que eu alcançara uma vitória esplêndida. O quinto adversário, de longe o mais forte, derrotei-o do mesmo modo.

[25] Ver secção VIII.

[26] Esta condição pode comparar-se à de um pintainho acabado de nascer: a sua vida, embora real, é ainda frágil e incipiente.

[27] Esta pergunta foi dirigida a Bodhidharma pelo Imperador Wu de Liang (502–549), um célebre patrono budista. O imperador perguntou depois: "Quem és tu? Não és um homem santo?" Ao que Bodhidharma respondeu: "Não sei." Um dos pontos do koan é apreender o espírito deste "não sei".

UM JARDINEIRO

PAISAGISTA JAPONÊS

Participei em encontros interuniversitários contra cinco estudantes. Os três primeiros eram relativamente fracos e eu tentei vencê-los calculando técnicas de antemão, mas fui derrotado pelos três. Quando enfrentei o quarto adversário, fui dominado por um sentimento de responsabilidade de defender a reputação da minha escola, bem como pela amargura de ter sido derrotado três vezes. Estava desesperado. Sem pensar, saltei instintivamente sobre o meu adversário e depois voltei ao meu lugar sem saber se tinha ganho ou perdido. Mais tarde, um amigo disse-me que eu alcançara uma vitória esplêndida. O quinto adversário, de longe o mais forte, derrotei-o do mesmo modo.

Nestes dois combates vivi momentos a que chamo a expressão nua da iluminação, em que agi em resposta ao meu sentir direto e à mente mais profunda, sem considerar vitória ou derrota, adversário ou eu próprio, e sem sequer ter consciência de estar a disputar um combate. Perante uma situação de vida ou morte, pode-se agir instantaneamente, de forma intuitiva, livre de ilusão ou discriminação e, ainda assim, não estar em transe. Trata-se de treinar-se, através dos princípios do Zen, para agir de todo o coração em qualquer circunstância.

Quando vivemos desatentamente, tendemos a cair numa discriminação parcial. É um estado mental em que se fomenta o egocentrismo e se intensifica o sofrimento humano. Por isso, sempre que me apercebo de que estou a recair, lembro-me de que o céu e a terra têm a mesma raiz. Tudo é Um. A forma visível das coisas não é diferente do vazio que é a sua natureza essencial.

Tendo lido muitos livros sobre Zen antes da iluminação, eu tinha a noção ilusória de que, se conseguisse a iluminação, adquiriria poderes sobrenaturais, ou desenvolveria de imediato uma personalidade extraordinária, ou me tornaria um grande sábio, ou que todo o sofrimento seria aniquilado e o mundo se tornaria semelhante ao céu. Vejo agora que estas ideias falsas dificultaram o trabalho do mestre em me orientar.

Antes do despertar eu preocupava-me muito com a minha condição física, com a morte, com o estado insatisfatório da sociedade e com muitas outras coisas, mas, depois da iluminação, deixaram de me perturbar. Hoje, faça o que fizer, estou completamente uno com isso. Aceito as coisas agradáveis como totalmente agradáveis e as desagradáveis como completamente desagradáveis e, logo a seguir, esqueço imediatamente a reação de agradabilidade ou desagrado.

Sinto que, através da experiência da iluminação, a mente humana pode expandir-se até à infinitude do cosmos. A verdadeira grandeza nada tem a ver

com fortuna, estatuto social ou capacidade intelectual, mas simplesmente com a ampliação da mente. Nesse sentido, esforço-me constantemente por me tornar grande.

Como é sabido, o conhecimento mundano e os poderes do raciocínio subtil não são pré-requisitos para o treino em Zen. A tradição budista conta que o célebre Sexto Patriarca, Eno, o mais excelente dos mestres na China antiga, foi capaz de alcançar a iluminação perfeita porque, sendo analfabeto, não se entregava a leituras nem a especulações sobre a verdade; assim, pôde apreender diretamente a fonte da Mente. Desde tempos antigos, os japoneses dizem que não é pela intelecção, mas pelo sentar devotado, que podemos ver a natureza última da Mente e, do mesmo modo, aprofundar e expandir essa visão sem fim.

Há certas árvores que, por crescerem rapidamente, nunca desenvolvem força suficiente para resistir a uma ventania forte. Do mesmo modo, no Zen há quem alcance a iluminação depressa mas, por abandonar a prática, nunca se torna espiritualmente forte. De importância primordial no Zen são, por isso, uma aplicação calma e firme do *zazen* na vida quotidiana e uma determinação inabalável de não parar antes da iluminação perfeita.

4

SR. C. S., UM FUNCIONÁRIO PÚBLICO JAPONÊS REFORMADO, 60 ANOS

A minha experiência de *kensho* foi simples e sem brilho, sem o dramatismo de muitas outras. Na verdade, a própria iluminação que alcancei é superficial; mas, já que me pediram para escrever este relato, apresento-o pelo interesse que possa ter.

Cheguei ao Zen sem qualquer ambição elevada como a de *kensho*. A insegurança e a confusão total neste país logo após a guerra recente levaram-me ao ponto de, muitas vezes, pensar em suicídio. Para acalmar a minha mente apreensiva e turbulenta, decidi fazer *zazen*. Como o meu único objetivo era cultivar estabilidade mental, nem sequer conhecia a palavra *kensho* quando comecei a praticar *zazen*. O *roshi* instruiu-me primeiro a praticar a contagem da respiração, depois a seguir a respiração com o "olho" da mente e, por fim, a fazer *shikan-taza*, sendo esta última concentração sem um objeto na mente.

A caminho do templo de Yasutani-roshi para participar no meu primeiro *sesshin*, pensei (sem saber nada do que um *sesshin* implica): "Que agradável será relaxar com o *roshi*, talvez até beber *sake* com ele." Era crepúsculo quando cheguei ao templo e tudo o que ouvia eram os sons do rouxinol-dos-bambus e o gotejar de água de um cano partido. Via bambus verde-azulados

no bosque e as flores vermelhas das camélias. O ambiente, ao mesmo tempo sereno e belo, comoveu-me profundamente. Eu tinha trazido vários livros comigo e sorria de antecipação, pensando que poderia ler tranquilamente durante o *sesshin* e compor poemas inspirados por toda aquela beleza natural.

Mas quando o *sesshin* começou no dia seguinte, revelou-se algo que eu nunca teria imaginado. Foi, na verdade, uma tortura. Acontece que várias articulações das minhas pernas ficaram permanentemente rígidas por causa de dois acidentes de automóvel. Isso, somado ao facto de eu ter quase sessenta anos na altura, tornava excruciante sentar-me de pernas cruzadas na posição de lótus. (Ainda assim, pensando nisso depois, sei que tudo o que ganhei me chegou através desta dor.) O pior momento nas pernas deu-se ao amanhecer do segundo dia. Sentindo que nem a própria morte poderia ser pior, disse para comigo: "Toda esta dor vem do *zazen*, e podes escapar-lhe se quiseres. Mas se estivesses a morrer, em agonia, não poderias escapar ao sofrimento; por isso suporta esta dor com o mesmo espírito — e morre, se for preciso!"[28] Combati este tormento com cada grama de força.

Gradualmente fui sentindo cada vez menos dor nas pernas à medida que o *sesshin* avançava e a minha mente começou a expandir-se até, imperceptivelmente, atingir um estado sublime. Não saberia dizer se eu estava inconsciente da minha existência ou consciente da minha não-existência. A minha única consciência era a de ambos os polegares a tocarem-se levemente. As portas corrediças de papel à minha frente tornaram-se de um branco austero e uma luminosidade purificada desceu sobre tudo. Senti como se estivesse no paraíso.

O meu sentimento dominante era gratidão, e no entanto, eu não tinha consciência de ninguém que sentisse gratidão. Involuntariamente, comecei a chorar baixinho; depois as lágrimas escorreram-me pelas faces. Lágrimas, lágrimas, lágrimas — um verdadeiro rio de lágrimas! Mesmo sentado junto do sino, à espera da minha vez de ir diante do *roshi*, eu não conseguia controlar aqueles soluços tolos. Tinha vergonha de mostrar ao *roshi* um rosto manchado de lágrimas, acreditando que as lágrimas não faziam parte do *zazen*, e, após um grande esforço, consegui controlar o choro. Depois do *sesshin*, mencionei este episódio ao *roshi*. Ele disse-me que, embora eu ainda não tivesse chegado ao ponto de *kensho*, tinha, no entanto, alcançado um grau significativo de desgaste do ego, do qual aquele choro era um sinal. Fiquei contente por ouvir isto e, assim, terminou o meu primeiro *sesshin*.

Com esta experiência, soube que tinha estabelecido a base para transformar a minha vida. Diz-se muitas vezes que o Zen não é teoria, mas prática. A verdade disso tornou-se-me inconfundível. Sentar em solidão como uma montanha — é só isto que é necessário. Com este primeiro *sesshin* cresceu em mim a decisão de cultivar e aprofundar aquilo que mal tinha provado, para adquirir a equanimidade tão essencial para lidar com as

confusões deste mundo conturbado. Praticando *zazen* segundo as instruções do *roshi*, a minha capacidade de concentração foi-se tornando cada vez mais forte, e cada dia se tornou um dia de agradecimento. Em casa deixaram de haver discussões e eu ia alegre para o escritório todas as manhãs. Estava satisfeito com a minha vida, que poderia chamar-se serena e tranquila. No entanto, de tempos a tempos, era perturbado pela pergunta: Qual é o propósito da vida humana? Eu sabia que, sem *kensho*, nunca poderia estabelecer a certeza interior que me faltava.

SHIKAN-TAZA: Comecei o *zazen* contando as respirações; depois segui-as com o "olho" da mente e, depois disso, o *roshi* atribuiu-me o *shikan-taza*, o tipo mais puro de *zazen*. Em termos gerais, através de um *koan* pode-se alcançar *kensho* mais depressa do que através de *shikan-taza*, em que ocorre um amadurecimento gradual da mente.[29] O *roshi* muitas vezes me encorajou com estas palavras: "Em vez de tentares obter *kensho* à força através de um *koan*, senta-te pacientemente enquanto o amadurecimento natural acontece." Assim, sentei-me com constância, firmemente convencido de que chegaria o momento em que a minha mente, agora como um dióspiro adstringente, se tornaria madura e doce. Quanto mais *zazen* fazia, mais clara a minha mente se tornava.

Cada vez que me sentava para *zazen*, começava por regular a respiração e, depois disso, escorregava para uma concentração profunda. À medida que a prática avançava, muitas vezes experienciava uma condição em que já não tinha consciência do corpo e da mente, nem de mais nada. Quando contei isto ao *roshi*, ele instou-me a não ficar nesse mundo da oitava classe de consciência,[30] o estado de pureza e estabilidade, mas a romper corajosamente para além. Eu sentia, contudo, como se estivesse diante de uma "montanha de prata" ou de uma "parede de ferro". Não conseguia avançar nem recuar.

Mais tarde, durante outro *sesshin*, lembro-me de um incidente: levantei-me sozinho uma noite e comecei a sentar-me voltado para uma das portas corrediças de papel, que refletia tenuemente o céu brilhante do entardecer. Com um esforço determinado, facilitado pela profunda solidão da meia-noite, entrei rapidamente num estado de concentração profunda. A mente atingiu tal clareza que senti que a manhã seguinte traria seguramente *kensho*, contrariando até as expectativas do *roshi*. Mas, apesar do meu sentar obstinado, não consegui chegar à ausência de mente e, sendo eu por natureza um tanto obtuso, depressa fui seduzido pelo coaxar das rãs, cujas vozes eram muito melodiosas, como eu raramente ouvira. Nessa noite, o coro soava cortante no silêncio. "É isto, é só isto, é só isto, é isto", pareciam cantar e troçar. Uma gargalhada estranha borbulhou do fundo de mim. Tornou-se impossível fazer *zazen* puro e desisti de tentar.

[28] (Nota do original: é interessante ler a abadessa católica Santa Teresa aconselhar as suas freiras: "Esforcem-se como homens fortes até morrerem na

tentativa, pois estão aqui para nada mais do que para se esforçarem." Citado por E. Allison Peers no prefácio (p. 16) da sua tradução de The Autobiography of St. Teresa of Avila.)

[29] (Nota do original: para uma formulação mais precisa sobre zazen com koan e shikan-taza, ver p. 56.)

[30] (Nota do original não integralmente visível no excerto fornecido.)

No *sesshin* da primavera seguinte, a Sra. Y., que estava sentada ao meu lado, chegou ao *kensho* e derramou lágrimas de gratidão e alegria. De imediato decidi que eu seria o próximo. Mas, apesar das minhas lutas, não encontrava em *shikan-taza* qualquer arma para derrubar a "parede de ferro" que me enfrentava. No *dokusan*, as últimas palavras do *roshi* eram sempre: "Agora, avance!" O que eu queria, porém, era uma ferramenta com que avançar; por isso quase lhe implorei que me atribuísse o *koan* Mu. Ele fê-lo após o *sesshin* da primavera, oferecendo-me ao mesmo tempo uma almofada de meditação e um *amice* budista, para me incentivar a continuar a esforçar-me. Agora todas as "ferramentas" estavam à mão, exceto uma: a vontade inabalável de obter *kensho* a qualquer preço. Ao regressar a casa depois do *sesshin*, fiz este voto: ou obtenho *kensho* no próximo *sesshin* ou então…!

O *KOAN* MU: Embora me tivessem dado Mu praticamente a meu pedido, eu não conseguia fazer bom *zazen* com ele. Tendo praticado *shikan-taza* durante muito tempo e habituado a manter a mente como um rio a correr ou uma nuvem à deriva, sem ponto de foco, Mu pareceu-me um fardo formidável. No entanto, eu precisava desesperadamente desta ferramenta para demolir a "montanha de prata". Por isso, concentrei-me com ferocidade, tentando fundir-me com Mu e, pouco a pouco, fui-me habituando a ele.

No início do Outono de 1955 eu estava de novo em *sesshin*. De algum modo senti que este *sesshin* seria decisivo para mim; sabia que de mim, e só de mim, dependiam o sucesso ou o fracasso.

Às 4h30 da manhã do primeiro dia, o *roshi*, durante a sua ronda de inspeção, disse-nos: "As condições neste *sesshin* são ideais; o tempo não está nem quente nem frio e há silêncio. Têm uma oportunidade esplêndida." Levei as suas palavras a sério e agarrei Mu como um pesado cajado de caminhada para abrir caminho através do estreito desfiladeiro montanhoso que dava para o *kensho*.

Primeiro dia… Segundo dia… Terceiro dia… O tempo passou depressa. As minhas primeiras tentativas de agarrar Mu falharam — eu simplesmente não conseguia romper. Desorientado e frustrado por não conseguir desalojar a mente da serena clareza em que assentara, esforcei-me desesperadamente por cortar através desse estado mental com a espada afiada de Mu, agora movido por uma impaciência exasperada, mas em vão.

No *sesshin* da primavera, no início deste ano, eu também tinha alcançado este domínio da oitava consciência e falhara em penetrar para lá dele. Tornou-se-me então evidente que nunca me tinha esforçado até ao limite e que, se algum dia quisesse obter *kensho*, nada menos do que um esforço sobre-humano o conseguiria. Isto levou-me muitas vezes a continuar sentado mesmo depois de o sino ter tocado a anunciar uma ronda de caminhada. Mas continuava sem conseguir sair desta "caverna de Satanás", mesmo com Mu e com o esforço sobre-humano que estava a fazer. Eu simplesmente não conseguia quebrar este impasse.

O *kensho* exige uma enorme vitalidade psíquica e física, mas eu tinha já sessenta anos e perdera grande parte da energia e da resiliência de outros tempos. Ainda assim, recusei desistir, mantendo-me com Mu sem resvalar para trás.

No quarto dia, a caminho da latrina, no silêncio do crepúsculo, avistei uma velha nespereira. Os seus ramos pareciam possuídos de uma solenidade estranha, indescritível. "O que estou a ver é a verdade absoluta!", disse para comigo. A minha mente, eu sabia, tinha avançado em consciência, e voltei ao meu lugar com vigor renovado. À noite, no *dokusan*, contei ao *roshi* o que sentira acerca da árvore e perguntei-lhe o que significava. "Chegou a um ponto decisivo — falta apenas mais um passo! Esta é a última noite do *sesshin*. Faça *zazen* toda a noite." Inflamado pelo "mais um passo!" do *roshi*, estava agora pronto para um ataque total, a noite inteira, a Mu.

ABRIR O OLHO DA MENTE:

Habitualmente, todas as luzes se apagam às 21h00, mas nesta noite, com a permissão do *roshi*, mantive uma pequena luz acesa. O Sr. M., o monitor sénior, juntou-se a mim na prática; com a força espiritual dele somada à minha, senti-me imensamente mais forte. Centrando a energia no *hara*, comecei a sentir-me exaltado. Observei atentamente a sombra imóvel do meu queixo e da minha cabeça até deixar de ter consciência deles, numa concentração cada vez mais profunda. À medida que a noite avançava, a dor nas pernas tornou-se tão lancinante que nem sequer mudar de lótus completo para meio-lótus a aliviava. A única forma de a ultrapassar era verter toda a energia numa concentração de um só ponto em Mu. Mesmo com a concentração mais feroz, ao ponto de ofegar "Mu! Mu! Mu!", nada podia fazer para me libertar da dor excruciante a não ser ajustar um pouco a postura.

De repente, as dores desaparecem: há apenas Mu! Cada coisa, sem exceção, é Mu. "Ah, é isto!", exclamei, cambaleando de espanto, a mente totalmente vazia. "Tlim-tlim, tlim-tlim" — um sino toca. Que frescura e que alívio! Impulsiona-me a levantar e a mover-me. Tudo é frescura e pureza em si. Cada objeto dança vivamente, convidando-me a olhar. Cada coisa ocupa o seu

lugar natural e respira em silêncio. Reparo em zínias num vaso sobre o altar, uma oferenda a Monju, o Bodhisattva da Sabedoria Infinita. São de uma beleza indescritível!

No *dokusan* seguinte, o *roshi* pôs-me à prova e confirmou a minha compreensão de Mu.

Um despertar pleno de *kensho* costuma gerar não só espanto, mas também alegria profunda; mas eu não chorei nem ri de alegria. Na maioria dos casos transforma a perspetiva fundamental sobre a vida e a morte e oferece uma nova e penetrante compreensão das palavras “A vida é vã e transitória”. Mas a minha experiência não trouxe consigo tais intuições, pois foi apenas um toque de iluminação.

Nasci em Setembro de 1895 e, por isso, em Setembro de 1955 tinha acabado de fazer sessenta anos. No Japão, o sexagésimo aniversário celebra-se como o dia do renascimento. Fico feliz por a abertura do olho da minha Mente, neste mesmo mês, ter coincidido com os primeiros passos da minha nova, segunda vida. Passaram oito anos desde que comecei a praticar *zazen*. Diz-se no Japão que a árvore do dióspiro leva oito anos a dar fruto. Do mesmo modo, os meus esforços deram fruto. Mas o sabor cabe aos outros julgar.

5/ SRA. A. M.,

UMA PROFESSORA AMERICANA, 38 ANOS

De ascendência judaica e gentia, nasci na Alemanha, onde vivi uma infância idílica, como um elfo nos contos de fadas dos irmãos Grimm. O meu pai, judeu, conquistou o respeito de todos na nossa sonolenta cidade medieval, não só pela sua erudição como doutor em Direito, mas também pela sua generosidade sem limites. A minha mãe, de origem alemã luterana, era amada por ricos e pobres pela sua compreensão, pela sua caridade e pela sua alegria de viver. Totalmente protegida de preocupações financeiras e de outras, cresci numa inocência infantil.

As palavras “Deus” e “religião” nunca foram discutidas na minha família, pois os meus pais achavam melhor deixar a escolha entre Judaísmo e Cristianismo para nós, crianças, quando chegasse o momento. O meu primeiro contacto com o Antigo e o Novo Testamento ocorreu na aula de Religião na escola, onde a tradução luterana da Bíblia me causou uma profunda impressão.

Hitler subiu ao poder e tudo mudou. Os sonhos da minha infância desvaneceram-se em fumo e fui confrontada com a dura realidade da perseguição. Tijolo a tijolo, os nazis foram derrubando a segurança da muralha

que rodeava o meu ego. O amor e o respeito de que tínhamos gozado desapareceram, e só conhecíamos solidão e ansiedade.

Sem amigos, recolhi-me em mim mesma e passei a maior parte do tempo a ler. Devorei a vasta biblioteca do meu pai, à procura de histórias de tonalidade romântica, de *Weltschmerz*, nas quais eu me imaginava a heroína.

O auge da perseguição à minha família chegou no infame 9 de Novembro de 1938, quando a nossa casa, juntamente com outras casas judaicas, foi destruída por hordas de tropas de choque embriagadas; o meu pai foi brutalmente espancado e arrastado para um campo de concentração. A minha mãe estava em Berlim nessa altura, e a minha irmã e eu ficámos desoladas, a tremer no sótão da nossa casa outrora tão bela. No desespero da minha alma, proferi a primeira oração verdadeira da minha vida: “Deus, ajuda-nos!”

Sem dinheiro, mas com espírito pioneiro, a minha família chegou de barco a San Pedro, Califórnia, em 24 de Janeiro de 1939. Milagrosamente tínhamos escapado às garras dos nazis e, graças às declarações de responsabilidade (*affidavits*) das irmãs da minha mãe em Los Angeles, iniciámos com esperança uma nova vida.

Contei os tostões durante quatro anos e consegui frequentar a Universidade da Califórnia em Los Angeles. Acabei por obter o mestrado em Educação e tornei-me professora de línguas.

Agora casada, a 3 de Setembro de 1955 nasceu o meu primeiro filho, uma bela menina de olhos azuis. Com o pouco dinheiro que tínhamos e com os direitos de GI do meu marido, comprámos uma casa num loteamento perto de ambas as nossas escolas.

Entre casa e escola, a minha vida prosseguiu num rumo estável. Em 1957 nasceu o meu filho e, em 1960, a minha segunda filha. O meu tempo livre passava-o a ler livros de filosofia e religião. A história de Yogananda, da Índia, impressionou-me profundamente. Mais tarde, interessei-me ainda mais pela sabedoria do Oriente através de uma série de palestras que ouvi sobre a filosofia do Oriente e do Ocidente. Seguiu-se a literatura Zen e, por fim, o meu marido e eu formulámos um plano definido para visitar o Japão e a Índia “quando os nossos filhos estiverem um pouco mais crescidos”, a fim de procurar a iluminação nós próprios.

Entretanto, uma colega professora despertou-me o interesse em juntar-me a um grupo de psicologia profunda. Um tanto familiarizada com o inconsciente freudiano, passei então a conhecer o ponto de vista de Jung quanto à possibilidade de um desenvolvimento interior pleno entre os trinta e cinco e os quarenta anos. Pratiquei enfrentar os desafios da vida minuto a minuto, com algum sucesso. A única coisa, porém, que me impedia de maiores conquistas era a falta de um propósito maior do que eu mesma. “Para que é

que eu vivo?", perguntava-me, vezes sem conta. Tinha todas as vantagens materiais: boa saúde, sucesso profissional, uma família adorável, tempo livre, nenhuma preocupação financeira, e, no entanto, não conseguia encontrar uma satisfação interior profunda.

Quando o meu marido sugeriu umas férias no Havai, no Verão de 1962, eu disse: "Porque não?" Apesar de andarmos pela praia de Waikiki com três crianças e duas pranchas de *surf*, ambos procurávamos, na verdade, algo mais espiritual. Felizmente, o meu marido descobriu um grupo de *zazen* que se reunia numa residência particular em Honolulu. "Para quê esperar até irmos ao Japão?", decidimos. "Vamos já habituar-nos a sentar. Provavelmente precisamos de anos de treino de qualquer modo."

Para nosso grande contentamento, descobrimos que um *roshi*, um sábio iluminado do Japão, estava de passagem pelo Havai para conduzir um *sesshin* antes de iniciar uma digressão pelos Estados Unidos. Este grupo de praticantes sérios de *zazen* era pequeno e acolheu-nos para nos juntarmos a eles. Um pouco embaraçados com a nossa ignorância do Budismo, o meu marido e eu revezámo-nos em casa, em noites alternadas, com as crianças, enquanto cada um de nós ia praticar *zazen* e aprender sobre Budismo durante duas semanas antes do *sesshin*. A dor da postura de meio-lótus humilhava-me, porque eu fora atlética toda a vida e imaginara que conseguiria fazê-lo confortavelmente sem treino. "Estarei pronta para isto?", perguntava-me. "Vim ao Havai para descansar, não para meditar." Um cansaço neurótico infiltrou-se-me pelo corpo inteiro e não me lembro de alguma vez ter estado tão cansada.

Antes de o *sesshin* abrir formalmente, foram-nos distribuídas as palestras preliminares de Yasutani-roshi sobre *zazen*. Concluíam com uma classificação de quatro graus distintos de aspiração, que iam da saúde mental e física à iluminação. "Interesso-me por *kensho*, mas considerar-me-ia afortunada se ele me atribuísse a contagem das respirações", convenci-me. "Talvez uma novata como eu aprenda apenas a enredar as pernas corretamente e a sentar-se direita." Com assombro, olhei em redor para os outros participantes, sentados perfeitamente eretos, de pernas em meio-lótus, a respirar em profunda concentração diante de uma cortina branca.

O tempo passou depressa. Yasutani-roshi chegou e fomos todos convidados a ir no domingo para *zazen* e chá. Quando vi aquele homem pequeno e leve — setenta e sete anos, mas com porte de cinquenta e sete —, com o magnetismo cintilante da juventude nos olhos, todas as dúvidas desapareceram. "Este é o meu mestre, por quem eu ia procurar por toda a Índia e o Japão", disse para comigo, e fui invadida por uma estranha sensação de Alegria.

Nessa mesma noite, na Missão Soto, Yasutani-roshi falou sobre o *koan* Mu e sobre como o penetrar. A sua pantomima foi tão vívida que eu

compreendi sem saber uma palavra de japonês. Pareceu-me semelhante à alegria angustiada de dar à luz um bebé, e eu estava pronta para o trabalho de parto.

Na noite anterior ao *sesshin* não consegui dormir. Eu sabia que ia fazer a viagem da minha vida e o coração batia-me com a expectativa selvagem que sinto antes de subir uma montanha. Na manhã seguinte levantei-me às quatro, fiz duas sessões sem grande dificuldade e anunciei com ousadia a Yasutani-roshi que eu estava na quarta categoria de aspiração, esperando chegar ao *kensho*. Para minha surpresa, ele não fez mais perguntas e atribuiu-me de imediato o *koan* Mu. Quase de imediato me arrependi da decisão!

Durante dois dias trabalhei em Mu sem grande empenho, apavorada com a ideia de enfrentar o *roshi* no *dokusan*, porque para mim ele representava o pai disciplinador e severo da minha juventude. Para cúmulo, eu nunca me conseguia lembrar das simples palavras japonesas para “O meu *koan* é Mu.” No terceiro dia tudo mudou. O nosso intérprete, Tai-san, sereno, sorridente, “a flutuar”, tornou-se o anjo da vingança. “Isto não é uma festa do chá”, trovejou ele, “é um *sesshin*! Hoje vou ensinar-vos o significado de *sesshin*!” E começou a bater em toda a gente com o seu *kyosaku*, uma tábua plana usada nos ombros de monges sonolentos para os despertar para a concentração total. Eu estava tudo menos sonolenta — estava absolutamente em pânico. Nesse dia inteiro vi-me a caminhar à beira de um abismo, com água a jorrar furiosamente lá em baixo. Cada respiração era Mu. “Se largares uma única vez, vais cair”, advertia-me, “por isso continua como se estivesses a começar uma longa subida por uma montanha íngreme.”

Nessa noite tive um sonho estranho. Uma mesa com quatro chávenas, em forma de trevo, estava posta para uma cerimónia japonesa do chá. No exato momento em que eu levantava a chávena, um Tai-san alado desceu sobre mim como um anjo com uma espada flamejante e, com um estrondoso Mu!, deu-me uma pancada. Acordei sobressaltada e caí imediatamente em *zazen*, desta vez deitada na cama, estendida, com as mãos sobre a barriga. “Nunca chegarás a lado nenhum neste pânico”, tentei acalmar-me. “Tens de relaxar. Imagina uma cena de montanha à noite, sob o infinito coalhado de estrelas.” Lenta e profundamente, inspirei e expirei, e uma paz maravilhosa envolveu-me. A minha barriga parecia expandir-se como um balão, e uma névoa que pouco antes me envolvera começou lentamente a dissipar-se, até que um doce nada invadiu todo o meu ser. Ouvi o som de água a correr e lentamente saí do meu transe. No *dokusan* disseram-me que eu estava à beira da grande experiência da iluminação.

No quarto dia a tensão subiu ainda mais. Tai-san contou a história de um monge tão determinado a alcançar *kensho* que meditava com um pau de incenso numa mão e uma faca na outra. “Ou estou iluminado quando o incenso se consumir, ou mato-me”, jurou ele. Com a dor da ponta de incenso a

queimar, iluminou-se. Depois, Tai-san fez a ronda com o *kyosaku*, reduzindo toda a gente — até o meu marido — a lágrimas.

"Vou alcançar *kensho* neste *sesshin*", prometi a mim mesma, e fiz três sessões em meio-lótus. Depois quebrei e chorei amargamente; mesmo no *dokusan* não consegui parar de chorar. Subi para descansar e, quando me levantei para lavar a cara, tive a estranha sensação de água a atravessar-me em jorros, e pestanejei. Soava como a água que eu ouvira na noite em que vivi o vazio.

Na manhã do quinto dia fiquei em casa a tomar conta das crianças. Devo dizer que nem eu nem o meu marido estivemos no *sesshin* a tempo inteiro. Revezámo-nos a ir à sessão das 4h00 e íamos a casa para quase todas as refeições. Eu fiquei uma vez a dormir lá; o meu marido, nenhuma.

Um pouco envergonhada no *dokusan* dessa tarde, confessei que não tinha feito *zazen* em casa por haver demasiadas interrupções. Disseram-me que duas pessoas já tinham alcançado *kensho* e que, se eu me esforçasse ao máximo, também poderia alcançá-lo. Nessa noite o meu marido deixou-me ficar lá a dormir.

Com Mu fui para a cama; com Mu me levantei no sexto dia. "Não fique nervosa", avisou Tai-san, "apenas concentre-se." Ouvi estas palavras de sabedoria, mas estava demasiado cansada para meditar. As minhas energias tinham-se esgotado. Depois do pequeno-almoço deitei-me a descansar, fazendo Mu deitada, quando subitamente surgiu um brilho diante dos meus olhos, como se o sol lhes batesse diretamente. Ouvi nitidamente sons que não ouvia desde que era uma menina doente na cama: os passos da minha mãe e o farfalhar das suas caixas.

Tendo já tido tantas experiências estranhas neste *sesshin*, não dei mais importância e continuei a concentração em Mu durante toda a sessão da manhã. Enquanto esperava o *dokusan*, um aroma familiar provocou-me as narinas; era o cheiro tentador da comida da minha mãe. Os meus olhos pousaram numa almofada vermelha sobre uma mesa castanha — as mesmas cores do mobiliário da sala da minha avó. Uma porta bateu, um cão ladrou, uma nuvem branca atravessou um céu azul — eu estava a reviver a minha infância em *makyo*, alucinações.

Ao meio-dia, com a permissão do *roshi*, o meu marido disse-me que tinha alcançado *kensho*. "Agora ou nunca!", disse para comigo. "Uma mulher-abóbora não pode ser casada com um marido iluminado!" Lembrei-me vivamente da história do jovem com a faca e o incenso. "Morte ou libertação!" tornou-se o meu lema.

Inspirei profundamente e, a cada expiração, concentrei-me com todas as forças em Mu. Senti como se fosse só ar e fosse levitar a qualquer segundo.

“Rastejei” para dentro da barriga de uma aranha horrível e peluda. “Mu! Mu! Mu!”, gemi, e tornei-me um grande Mu negro. Um anjo, parecia, tocou-me muito de leve no ombro e eu caí para trás. De repente percebi que o meu marido e Tai-san estavam atrás de mim, mas eu não conseguia mexer-me; os meus pés estavam completamente dormentes. Praticamente levaram-me para a rua e eu soluçava impotente. “Eu já estava morta”, disse para comigo. “Porque é que tiveram de me trazer de volta à vida?” No *dokusan*, o *roshi* disse-me que aquilo era apenas um antegosto de *kensho*; ainda não era realização.

Depois dei um pequeno passeio e, de repente, toda a experiência dos últimos dias me pareceu completamente ridícula. “Aquele *roshi* estúpido”, lembro-me de pensar, “ele e a sua magia oriental. Ele não faz ideia do que está a dizer.” Ao jantar, meia hora depois, enquanto me atrapalhava com os pauzinhos, apeteceu-me levantar e dar-lhe um garfo. “Tome, meu caro, vamos habituar-nos aos hábitos ocidentais.” Ri-me da minha própria piada. Durante os cânticos da noite, mal conseguia manter a cara séria. Depois das palavras finais do *roshi*, quis pegar no saco e ir-me embora, para nunca mais voltar — de tão irreal que tudo me parecia.

Na primeira palestra, o *roshi* disse-nos que Mu era como uma bola em brasa presa na garganta, que não se pode engolir nem cuspir. Ele tinha razão — tanta razão. Olhando para trás, cada palavra, cada gesto fazia parte do plano deliberado deste venerável mestre. O seu nome, “Nuvem Branca” [Hakuun], assenta-lhe, de facto. É a maior e mais branca nuvem que alguma vez experimentei, um verdadeiro antídoto para o escuro cogumelo atómico.

Eu estava agora na cama, a fazer *zazen* outra vez. Toda a noite, alternadamente, respirava Mu e caía em transes. Pensei no monge que alcançara *kensho* num estado semelhante de fadiga. A certa altura devo ter adormecido de exaustão total. De repente, o mesmo anjo luminoso tocou-me no ombro. Só que desta vez acordei com um “Ha!” brilhante e percebi que estava iluminada. O anjo era o meu bom e cansado marido a tocar-me no ombro para me acordar e irmos para o *sesshin*.

Uma força estranha impelia-me. Olhei para o relógio — faltavam vinte minutos para as quatro, mesmo a tempo da sessão da manhã. Levantei-me e vesti-me calmamente. A mente corria-me enquanto resolvia problema atrás de problema. Cheguei ao *sesshin* antes das quatro e aceitei uma oferta de café com um “Sim” tão afirmativo que eu própria não acreditei nos meus ouvidos. Quando Tai-san passou com a sua “espada”, disse-lhe para não se incomodar a bater-me. No *dokusan*, corri para o pequeno chalé onde o meu professor estava instalado, abracei-o e beijei-o, apertei a mão de Tai-san e desatei num jorro de verbosidade cómica tão grande que os três nos rimos de prazer. O *roshi* testou-me e aprovou-me, e fui oficialmente conduzida através da primeira barreira do portão sem portão.

Uma vida inteira foi comprimida numa semana. Mil novas sensações bombardeiam os meus sentidos, mil novos caminhos se abrem diante de mim. Vivo a vida minuto a minuto, mas só agora um amor quente permeia todo o meu ser, porque sei que não sou apenas o meu pequeno eu, mas um Eu grande e milagroso. O meu pensamento constante é que todos partilhem esta satisfação profunda.

Consigo imaginar nenhuma forma melhor de terminar este relato do que com os
votos que entoava em *sesshin* todas as manhãs:

Todos os seres, sem número, faço o voto de libertar;
As paixões cegas, infinitas, faço o voto de arrancar pela raiz;
As portas do Dharma, sem medida, faço o voto de penetrar;
O Grande Caminho do Buda faço o voto de alcançar.

6

M.R. A. K., AJUSTADOR DE SEGUROS JAPONÊS, 25 ANOS

Comecei a pensar seriamente sobre a vida e a morte aos doze anos, quando o meu irmão de oito anos morreu de uma doença renal. Sofri tanto com a sua morte que desmaiei no funeral. No fundo de mim havia um sentimento de remorso tão intenso que me lembro de gritar: «Perdoa-me, perdoa-me!»

Quatro anos mais tarde, o meu único outro irmão morreu afogado. Foi um choque tão profundo que comecei a perguntar repetidamente: «Porque é que a vida é tão incerta e miserável? Nascemos apenas para morrer?» Fiquei dominado por um sentimento de total impotência. O estudo na escola tornou-se um fardo penoso, e cada dia era um dia de miséria. «Porque nascemos, porque morremos?» — esta pergunta obcecava-me como um pesadelo eterno.

Na esperança de pôr fim à minha desgraça, comecei a ler avidamente a bíblia de uma das religiões do pós-guerra no Japão, chamada *A Verdade da Vida*. Após a morte do meu irmão mais novo, os meus pais tinham-se tornado seguidores desta seita durante algum tempo. Ela exortava: «Vive uma vida de gratidão com um sorriso. Sê humilde e responde sempre com “Sim”.» Tudo isto parecia muito bem, mas não explicava como se cultivavam a humildade e a gratidão. Afirmava ainda que o homem, como filho de Deus, é isento de falhas e que, através da sua identidade com Deus, pode realizar essa perfeição inata. «Mas porquê», questionei, «deverá o homem, que eles insistem nascer livre, estar ligado até a Deus, eternamente escravizado por Ele? Isto não pode ser o caminho para a paz de espírito.» Desiludido, abandonei esta religião, convencido de que não passava de um ópio.

Tinha apenas dezassete anos quando, em Agosto de 1949, fui a Sosei-ji, um templo Soto, para perguntar ao abade o que era o Budismo. Ele ficou satisfeito por me ver e disse: «Não pode ser explicado numa só frase, mas deixa-me contar-te a resposta dada por um célebre mestre Zen à mesma pergunta. Quando o poeta chinês Hakurakuten perguntou ao Mestre Zen Dorin sobre os mistérios do Budismo, foi-lhe dito:

Evita o mal,
Pratica o bem,
Mantém o coração-mente puro —
Isto é o que todos os Budas ensinam.»[1]

«Lembra-te», continuou o abade, «o *zazen* é o caminho mais direto para compreender o Budismo, mas escolher um bom mestre é fundamental.» Em Novembro desse ano, participei no meu primeiro *zazenkai*, conduzido por Yasutani-roshi.

Para minha surpresa, o *roshi* parecia um homem velho e simples, sem dignidade aparente, vestido com as vestes mais gastas. Com voz tranquila falou sobre contar a respiração em *zazen*, de frente para a parede, mas não abordou questões como «Qual é o sentido da vida?» ou «Como nos libertamos do sofrimento?» No entanto, comecei a contar a respiração da forma que ele indicou, embora isso me fosse contra a natureza. «O Zen não pode ser verdadeiro», disse para comigo, «deve ser uma fraude!»

Mas, por alguma razão, voltei quando ocorreu o *zazen* seguinte e continuei a ir. Ao saber do *kensho*, através do qual o *roshi* afirmava que o sofrimento humano podia ser dissolvido, decidi alcançar o *kensho* para assim desmentir o *roshi*. O meu ceticismo persistiu durante dois anos, até que finalmente fui persuadido por um membro sénior do *zazenkai* a participar num *sesshin* de três dias. Ele disse-me: «Se não voltares um homem mais sábio e mais forte, podes partir-me a cabeça.» O *roshi* deu-me *Mu* como o meu primeiro *koan*. Enquanto metade de mim se esforçava resolutamente pelo *kensho*, a outra metade recuava com medo dos golpes severos do *kyosaku*. Não voltei a participar em mais *sesshin* até ao ano seguinte, quando participei em cinco consecutivos. A essa altura, todas as minhas dúvidas quanto à validade do Zen tinham desaparecido, mas, apesar de todo o meu esforço, não consegui alcançar o *kensho*.

Sempre que regressava de um *sesshin*, descobria que estava mais calmo e mais capaz de lidar com a minha vida quotidiana. Apesar deste ganho, sentia que, sem *kensho*, tinha desperdiçado mais um ano.

Era agora o meu ano de graduação, 1954, e o receio de não ter tempo para *zazen* na vida profissional inflamou a minha determinação de alcançar o *kensho* antes de terminar os estudos. Nesse estado de espírito, participei no *sesshin* de Março. No terceiro dia, fui atingido com força peculiar por esta

observação do *roshi*: «Mu não é nada mais do que Mu!» Era uma afirmação simples que eu já tinha ouvido muitas vezes, mas dessa vez caiu sobre mim como um relâmpago. «Então porque raio estive eu a imaginar outra coisa?» Um peso enorme caiu-me subitamente dos ombros, mas, como isto ainda não era realização, voltei a cair na escuridão. No *dokusan* da tarde não tive nada a dizer ao *roshi* e regressei ao meu lugar desanimado. Contudo, com esta intuição, convenci-me de que o *kensho* era inteiramente possível para mim.

Repetidamente tinha pedido à minha mãe que me acompanhasse a um *zazen*, e ela tinha recusado firmemente. Agora foi, e muito rapidamente alcançou o *kensho*. Fiquei estupefacto. A experiência dela incendiou-me de tal forma que, no *sesshin* do mês seguinte, redobrei os meus esforços. Com forte encorajamento do *roshi*, que insistia: «Só mais um passo!», apliquei-me ferozmente ao meu *koan*. Mas, no mais profundo do meu inconsciente (vejo isso agora), ainda concebia o *Mu* como algo exterior a mim; por isso o mundo do *kensho* nunca aparecia. Amargamente desiludido, disse para comigo: «Sentaste-te e sentaste-te, e ainda assim não conseguiste. Deve haver algo de errado contigo.»

Profundamente desencorajado, convenci-me de que não possuía o potencial intrínseco para a iluminação; ainda assim continuei a participar em *sesshin* após *sesshin*, por razões que na altura me eram obscuras. Mas já não conseguia entregar-me totalmente ao *zazen*. Então comecei a pensar desta forma: «Se o universo e eu somos um, para compreender o sentido do universo tenho de me compreender a mim próprio. Mas não conseguirei compreender-me enquanto não acabar, de uma vez por todas, com o hábito de procurar o *Mu* fora de mim.»

No ano seguinte tinha recuperado boa parte do meu antigo vigor e conseguia sentar-me com uma mente calma e enérgica. Isso encorajou-me a participar nos *sesshin* seguintes. Ao regressar à minha vida normal após cada um deles, ficava espantado ao descobrir-me tão transformado. Cada dia era um dia de gratidão e, quando me deitava à noite depois de um dia de trabalho árduo, sentia-me grato por estar vivo, embora não soubesse porquê. A essa altura possuía um conhecimento teórico considerável sobre a iluminação, mas, ao refletir que isso não me tinha despertado, uma inquieta insatisfação apoderava-se de mim. Sabia que, no fundo, ainda temia a morte e recuava perante a vida. Estava suspenso entre um sentimento de gratidão, por um lado, e ansiedade e frustração, por outro.

Numa noite quente de Agosto, enquanto me sentava em casa com os meus pais durante um período de *zazen*, experimentei subitamente a mim próprio como uma ondulação que se espalhava infinitamente por todo o universo. «Consegui! Não há universo separado de mim» — isto surgiu repetidamente na minha mente. Embora não passasse de uma intuição, convenceu-me de que estava a aproximar-me do *kensho*, e comecei a sentar-

me com ainda mais empenho. No entanto, o meu hábito de raciocinar sobre o *Mu* persistia. «Que maldição é o pensamento!» exclamava eu com frustração. «Confunde a mente, cria disputas entre os homens ao separá-los uns dos outros, cria a própria guerra. Pára de pensar! Pára de analisar!»

Pouco tempo depois, fui a um *zazen* em que Yasutani-roshi proferiu um *teisho* sobre as «Três Portas de Oryu», um *koan* do *Mumonkan*. A certa altura disse: «Como se compara a tua mão com a mão de um Buda? Ao estenderes a mão no sono para recuperar a almofada deslocada, instintivamente voltas a encontrá-la. Todo o ser não é diferente desta mão intemporal. Quando realmente compreenderes isto, irromperás espontaneamente em gargalhadas.»

Ao ouvir estas palavras, a minha mente ficou imensamente purificada, e tremi de alegria. Mas, como ainda não tinha alcançado a verdadeira liberdade, decidi não dizer nada sobre isto no *dokusan*. Contudo, bastante animado, renovei os meus esforços para penetrar mais profundamente no meu *koan*.

Chegara o *sesshin* de uma semana em Agosto. Devido à pressão do trabalho, não consegui ir ao templo até ao meio-dia do segundo dia. A minha estratégia para este *sesshin* era sentar-me com determinação, como uma bola de fogo, durante os períodos de meditação, e relaxar completamente durante os períodos de descanso. Na abertura do terceiro dia, o *roshi* lembrou a todos: «Todos os anos, neste grande *sesshin*, pelo menos uma pessoa alcança o *kensho*.» Nesse momento decidi que, se alguém o alcançasse, seria eu.

Chegou o quarto dia. Fui repetidamente golpeado pelo *kyosaku*, uma vez com tanta força que a minha mente e o meu corpo ficaram momentaneamente paralisados. Nesse dia «lutei» com a maior intensidade. Mas, apesar de tudo, ainda não consegui alcançar o *kensho*. Chegara agora o quinto dia; restava-me apenas um dia e meio. No sexto dia, lancei a última gota de energia na «batalha», não permitindo que nada, absolutamente nada, me desviasse. Depois das tarefas da manhã, e pouco antes da palestra do *roshi*, um estudante universitário sentado perto de mim (que alcançou o *kensho* neste *sesshin*) gritou de repente: «Seu tolo, tolo, estúpido!» referindo-se a si próprio. «Avança, avança! Só mais um passo, apenas um! O cume! Morre se for preciso, morre!» A força do seu desespero fluiu para dentro de mim, e comecei a concentrar-me como se a minha própria vida dependesse disso.

A minha mente estava vazia como a de um recém-nascido enquanto ouvia a palestra do *roshi*. Ele lia de um *koan* antigo:

«Nem mesmo um sábio pode proferir uma palavra sobre esse Reino [do Silêncio] de onde surgem os pensamentos…
Um fio é eterno e sem limites…
O Boi branco nu diante de ti é puro, vívido…»

Enquanto o *roshi* falava com uma voz calma e tranquila, senti cada uma das suas palavras penetrar nos recantos mais profundos da minha mente. «Nem mesmo um sábio pode dizer uma palavra sobre esse Reino de onde surgem os pensamentos», repetiu o *roshi*, acrescentando: «Não, nem mesmo um Buda.» «Claro! Claro!» repeti, sem fôlego. «Então porque tenho eu andado à procura de tal palavra?» De repente tudo se tornou puro fulgor, e vi e soube que eu sou o Único em todo o universo! Sim, eu sou esse Único!

Embora não estivesse inteiramente confiante de que o *roshi* confirmaria isto como *kensho*, decidi, ainda assim, apresentar-lhe a minha realização no *dokusan* da tarde.
«Mostra-me com mais clareza!», exigiu ele.

Ao regressar ao meu lugar no salão principal do templo, voltei a atacar o *zazen*. Por volta das sete da noite, ouvi subitamente estas palavras explodirem sobre a minha cabeça: «Trinta minutos para o *dokusan*! Decide-te a alcançar a realização pessoal! Esta é a tua última oportunidade!» Uma e outra vez, os golpes do bastão caíam sobre mim. A minha concentração tornou-se totalmente desesperada. Por fim, tornou-se-me claro: não há Nada a realizar!

No *dokusan*, o *roshi* testou-me com: «Mostra-me o *Mu*! Que idade tem o *Mu*? Mostra-me o *Mu* quando tomas banho. Mostra-me o *Mu* numa montanha.» As minhas respostas foram instantâneas, e ele confirmou o meu *kensho*. Prostrando-me à porta do *roshi* ao sair do seu quarto, transbordei de uma alegria impossível de descrever.

Não posso encerrar este relato sem expressar a minha profunda gratidão a Yasutani-roshi, que me conduziu, a mim tão teimoso e voluntarioso, a abrir o olho da Mente, e a todos os outros que, direta ou indiretamente, me ajudaram.

32 Isto é, a Mente. Ver secção VIII.
33 Estas linhas são do comentário ao Caso 94 do *Hekigan-roku*.

SRA. L. T. S., ARTISTA AMERICANA, 51 ANOS

Cheguei ao Zen e ao *sesshin* de Pendle Hill [Pensilvânia] de forma oblíqua e inevitável. Ao olhar para trás, para o aparente serpenteado do meu caminho até ao momento da realização, vejo que ele conduziu diretamente ao som daquele pequeno sino de *kinhin*. Como escultora, como esposa e mãe, como alcoólica e, por fim, como membro dos Alcoólicos Anónimos, tive um bom treino prévio.

Suponho que o primeiro passo nesta vida foi saber, por volta dos quinze anos, que tinha de ser artista. Esse saber coincidiu com uma rejeição total do Cristianismo (tal como eu o via) e com uma busca sincera da verdade dentro

de mim. Em poucos anos descobri a pedra e, mais uma vez, soube que esculpir era o meu caminho — lento e árduo — tal como a busca interior era lenta e árdua.

Estava determinada a viver o máximo possível de experiências, e assim vieram o casamento e a família. Mas, com o tempo, o meu entusiasmo pela vida foi-se estrangulando. A vida era demasiado para mim; começou a apertar e a magoar. Então descobri o abençoado álcool, que subtilmente amortecia a minha dor e libertava o meu espírito em voo.

A pedra repousava em silêncio, intocada. O meu marido e os meus filhos, exigindo o meu amor, foram postos de lado. Nenhuma escultura. Nenhuma aceitação plena da família. Apenas dor, culpa e inadequação. E, lentamente, o álcool tomou conta e passou a controlar a minha vida. Já não conhecia o meu centro.

A vida era um mau sonho. Lutando de um período de vinte e quatro horas para o seguinte, era dominada pelo medo, pela culpa e pela garrafa secreta. Recusava acreditar que não conseguiria encontrar uma saída. Assim, seguiram-se oito anos de psiquiatria e tentativas de todos os métodos de autodisciplina que conhecia. Mas continuava presa.

Numa manhã que parecia não ser diferente de todas as outras manhãs terríveis, telefonei aos Alcoólicos Anónimos a pedir ajuda. Com esse ato, fiquei finalmente livre para olhar verdadeiramente para mim mesma e, com a ajuda de todos os outros alcoólicos que tinham vivido o mesmo inferno, para ser eu própria. Deixei de beber. Aprendi que existe algo infinitamente mais poderoso do que a minha pequena mente humana. E soube que tinha de o encontrar, conhecê-lo, vê-lo, sê-lo.

A minha busca tinha começado!

Algumas semanas depois, olhando distraidamente para livros numa banca de saldos, peguei em *How to Know God*, uma tradução de Swami Prabhavananda e Christopher Isherwood dos *Aforismos* de Patanjali. Fiquei estupefacta! Patanjali tinha conhecido e ensinado, talvez há dois mil anos, aquilo que eu acabara de descobrir por mim mesma. Li, reli, estudei e matutei neste livro durante dois meses, no convés do nosso veleiro, enquanto navegávamos pela costa atlântica para norte e depois de regresso, numa viagem de férias. Todo o material das notas foi rastreado, livros encomendados e devorados.

A profunda necessidade de um mestre foi respondida quando encontrei Swami Pramananda, que concordou em ajudar-me. Ele guiou-me e orientou-me, iniciou-me na meditação disciplinada, ajudou-me a distinguir alucinações da realidade e preparou-me para o grande mergulho em Pendle Hill.

No decurso das minhas leituras, encontrei referências ao Zen em *A Filosofia Perene*, de Huxley. Soube que isto era para mim. Continuei a ler, a praticar meditação *kriya*, embora não me sentasse à maneira Zen.

De forma totalmente inesperada, surgiu a oportunidade de ir ao Japão durante alguns meses para supervisionar a construção de uma exposição que eu tinha concebido. Lá, persegui o Zen de forma implacável e persistente. E lá me foi mostrado, com igual implacabilidade, que o único lugar onde o procurar era dentro de mim. Disseram-me para me sentar.

Sentei-me. Sentei-me em *sesshin* em Engaku-ji, Ryutaku-ji e, brevemente, em Nanzen-ji. Sentei-me em Ryosen-an, em Daitoku-ji.

Aconteceu assim. Antes de deixar a América, tinha ouvido falar de Engaku-ji, e foi para lá que fui. Quando cheguei, numa fria chuva de Novembro, não fazia ideia do que fazer, não tinha apresentação a ninguém, nem compreendia japonês. Sem saber para onde me virar, fiquei ali de pé, irresoluta, absolutamente sozinha numa paisagem cinzenta e deserta, com a chuva a encharcar-me o impermeável, a escorrer-me pelo pescoço e a entrar-me nos sapatos. Uma figura escura correu sob a chuva. Olhámos um para o outro, desamparados. Palavras atropelaram-se, em japonês e em inglês. Ele fez-me sinal para o seguir e conduziu-me até a uma porta, onde bateu e chamou. Surgiu uma figura. Era uma jovem inglesa que, após uma conversa rápida em japonês com o meu guia, me perguntou o que podia fazer por mim.

Levou-me ao monge-chefe e tratou de eu ficar (estavam em *sesshin*), ensinou-me como lidar com as refeições, pediu uma entrevista com o *roshi* e interpretou para mim — foi o meu guia e uma boa amiga. O seu último presente foi apresentar-me a um estudante americano de Zen, que tratou por telefone de eu ir a Ryutaku-ji para mais *zazen*.

E assim foi — vezes sem conta — bondade de tantas pessoas e sentar doloroso, doloroso. Onde quer que procurasse ajuda no Japão, junto de um *roshi*, de um monge ou de um praticante leigo, encontrava-a. A compaixão de todas estas pessoas pela minha ignorância titubeante foi infinita, e estou-lhes profundamente grata.

O tilintar daquele pequeno sino de *kinhin* no *sesshin* de Pendle Hill foi o choque, a força que fez ruir paredes que vinham sendo suavemente corroídas por quatro anos de *zazen* e, antes disso, cinco anos de *kriya yoga* todos os dias, todas as noites. Paciente e teimosamente, sentei-me, sentei-me, sentei-me. Às vezes por muito tempo, outras apenas por alguns minutos, mas sempre, sempre todos os dias. Sentar pacientemente tornara-se tão familiar que o aceitava de forma tão natural e sem sobressaltos como a respiração.

Quando cheguei ao *sesshin* de Pendle Hill, nunca tinha visto Yasutani-roshi antes. O seu intérprete monástico eu tinha conhecido em Ryutaku-ji, onde

participara num *sesshin* quatro anos antes. Estava preparada para o sofrimento físico de quatro dias e meio de *zazen*, mas sabia também que a recompensa era clareza e paz. Depois de ter participado no *sesshin* de Delaware conduzido por Nakagawa-roshi, em 1961, tinha anotado: «Sinto que fui virada do avesso, sacudida e enxaguada em água pura e límpida.»

Assim começou este *sesshin* de Pendle Hill. Cerca de quarenta desconhecidos sentaram-se juntos, alguns apenas curiosos, outros muito sinceros. Yasutani-roshi dividiu o grupo, de acordo com o propósito expresso de cada um, em vários grupos mais pequenos. Falou em privado a cada grupo, explicando a disciplina que deveriam seguir durante os quatro dias e meio seguintes. Eu era uma das que buscavam a iluminação, e a este grupo deu o *koan Mu* de Joshu.

Comecei a sentar-me com *Mu*.

No primeiro dia, *Mu* não era uma bola de ferro incandescente — na verdade, era um pesado pedaço de chumbo no meu ventre.

«Derrete esse chumbo!», ordenou o *roshi*. Mas ele não derretia, e no dia seguinte martelava com *Mu*, vindo a perceber que o seu centro era uma luz brilhante e cristalina, como uma estrela ou um diamante, tão brilhante que delineava e iluminava os objetos físicos, deslumbrava-me os olhos e enchia-me de luz. O meu corpo sentia-se sem peso. Pensei: «Isto é *Mu*.» Mas o *roshi* advertiu: «Alucinações. Ignora-as. Concentra-te mais.»

No final desse dia, não havia luz, apenas sonolência, um cansaço infinito e *Mu*. Antes de me deitar, escrevi uma nota para mim mesma: «Agora estou determinada. Se outros conseguem, eu também consigo! E vou conseguir! Vou esgotar até ao último resto de força e de determinação teimosa.» Depois dormi, com *Mu* a cobrir os sonhos, *Mu* a entrar e a sair com cada respiração.

No terceiro dia, os meus olhos não conseguiam manter-se abertos — com cada respiração fechavam-se. Quando combatia isso, a minha mente enchia-se imediatamente de problemas da minha família e do meu casamento. Foi uma luta terrível contra o sono e contra o tormento mental. A cada respiração estava determinada a agarrar *Mu*, mas ele afundava-se, afundava-se e desaparecia no nada.

«Vai mais fundo», disse o *roshi*. «Questiona: "O que é este *Mu*?" até ao fundo.»

Mais fundo e mais fundo eu fui…

O meu apoio foi arrancado e comecei a girar…
Para o centro da Terra!
Para o centro do cosmos!
Para o Centro.

Eu estava Lá.

Com o som do pequeno sino de *kinhin*, soube subitamente.

Já era tarde para ver o *roshi* nessa noite, e corri para o primeiro *dokusan* da manhã.

Perguntas…
Vozes agudas…
Riso…
Movimento…

O *roshi* disse: «Agora compreendes que ver *Mu* é ver Deus.»

Eu compreendi.

[Após *zazen* com *koan* diversos no *sesshin* de Brewster, Nova Iorque, algumas semanas depois:]

Sinto-me limpa.
Sinto-me livre.
Sinto-me pronta para viver cada dia com entusiasmo, por escolha!
Encanta-me a aventura de cada momento.

Sinto como se tivesse acabado de despertar de um sonho inquieto e desconexo. Tudo parece diferente!

O mundo já não pesa sobre as minhas costas. Está debaixo do meu cinto. Dei uma cambalhota e engoli-o.

Já não estou inquieta.

Finalmente tenho aquilo que quero.

8

SRA. D. K., DONA DE CASA CANADIANA, 35 ANOS

CANADÁ E ESTADOS UNIDOS:

Os primeiros anos da minha vida foram calmos e sem incidentes. Nenhuma tragédia me tocou, e os meus pais dedicaram-se a educar-me a mim e às minhas duas irmãs. Pelos padrões ocidentais, quase se poderia chamar uma infância ideal. Mesmo desde o início, porém, havia períodos recorrentes de desespero e solidão que pareciam emergir sem fonte aparente, transbordando em rios de lágrimas e engolindo-me, excluindo tudo o resto. Nesses momentos, a dolorosa sensação de estar presa era esmagadora, e o simples facto de ser um ser humano parecia-me um destino miserável e ignominioso.

Uma vez, no início da adolescência, emprestaram-me alguns livros de histórias hindus que despertaram o meu interesse mais intenso. Falavam, sem rodeios, de uma multiplicidade de vidas e da liberdade da alma, do eu espiritual do homem e da possibilidade de uma vida sem corpo físico. A maioria dos pormenores dessa leitura evaporou-se perante algo que se agitava muito mais profundamente no meu ser, e senti-me feliz por aprender que tal compreensão existia. Os mitos indianos de um tempo ilimitado tocaram as minhas preocupações mais profundas, e jurei que um dia visitaria a Índia por mim própria.

Depois de entrar na universidade, comecei a estudar com afinco literatura religiosa, tentando até alguma meditação simples. Os anos de universidade ensinaram-me a alegria e o estímulo da descoberta intelectual, mas, ao mesmo tempo, eram permeados por uma inquietação crescente. Por fim, formei-me e iniciei estudos de pós-graduação. Perto do fim desse primeiro ano, a minha vida tomou um rumo inesperado. Após alguns meses indecisos, fui para os Estados Unidos casar com um americano que tinha conhecido no Canadá.

Em poucos meses, realizámos o casamento e, quase imediatamente depois, acordei para me ver viúva. A morte violenta e autoinfligida do meu marido foi um choque mais severo do que tudo o que alguma vez tinha vivido. As circunstâncias e as implicações disso precipitaram-me nas profundezas mais íntimas do meu ser, onde os alicerces tremiam com uma intensidade verdadeiramente aterradora. Não conseguia livrar-me de um profundo sentimento de responsabilidade humana por aquilo. Perceção, maturidade, sabedoria — de tudo isso eu carecia dolorosamente.

Muitas vezes, nessa altura, era tomada por uma total dormência e, sempre, havia medo — um medo profundo e omnipresente — que durava muito tempo, dificultando-me a respiração e inibindo-me o apetite. À noite, frequentemente, dava por mim sentada de pernas cruzadas no chão, balançando para a frente e para trás e batendo com a cabeça nos azulejos, quase delirante de dor e desespero.

Numa tarde, ao voltar de uma diligência e entrar no meu apartamento, onde vivia sozinha, apoderou-se de mim a mais profunda miséria e, impotente, deixei-me tombar no chão. «Estou a morrer», soluçava eu, «matei todos os meus deuses. Não tenho chave para a ressurreição. Estou totalmente sozinha.» Um medo nu e um desespero absoluto tomaram conta de mim, e fiquei estendida no chão não sei por quanto tempo, até que, do fundo do abdómen, irrompeu um grito: «Se existe algum ser em todo o universo a quem importe se eu vivo ou morro, ajuda-me, oh, ajuda-me!»

Aos poucos, uma ideia ganhou forma e comecei a escrever. Tinha uma amiga muito querida que, há pouco, tinha renunciado ao mundo. Vivia então num *ashram*[34] no sul da Índia, e eu implorei-lhe que orientasse as suas

meditações para mim, porque precisava desesperadamente de ajuda e já não me sentia capaz de me ajudar a mim própria. Ela respondeu depressa, dizendo que ela e outras pessoas do *ashram* estavam a enviar o máximo de apoio espiritual possível. A resposta tocou-me de tal modo que decidi abandonar o Ocidente assim que pudesse, rumo à Índia.

Passaram-se ainda muitos meses até que isso fosse possível. Todas as minhas energias estavam agora concentradas em encerrar o processo do património do meu marido e em vender os meus pertences. Por fim, embarquei, exausta, para a Índia, com a intenção de ficar lá até encontrar um mestre iluminado. Tinham passado exatamente três anos desde que eu chegara aos Estados Unidos.

ÍNDIA E BIRMÂNIA:

Numa tarde quente, dois meses depois da minha partida de Nova Iorque, entrei no recinto do grande *ashram* onde a minha amiga vivia. Em silêncio, conduziram-me ao seu pequeno quarto e tal foi o alívio quando ela veio saudar-me, suave e sorridente, que desatei num pranto convulso, os meus braços ficaram paralisados e comecei a desmaiar. Sem que eu me apercebesse plenamente, os anos nos Estados Unidos tinham sido tão carregados de tensão interior e luta que eu não conseguia ajustar-me espontaneamente a esta tranquilidade. A rigidez da mente e do corpo manteve-se por muito tempo, por força do hábito.

O *ashram*, situado nas margens da Baía de Bengala, foi rejuvenescente. Mas a especulação metafísica e a discussão filosófica são muito fortes na Índia e eu sempre fui rápida a sucumbir-lhes. Embora uma parte de mim se sentisse estimulada por elas, os meus instintos mais profundos avisavam-me de que, no fim, se revelariam infrutíferas. Um regime que incentivava tanto estudo e leitura parecia-me, naquela altura, precisamente aquilo de que eu não devia dispor. Sentia uma necessidade crescente de meditação cuidadosamente orientada.

A minha insatisfação crescente com o que eu via como meditação algo casual no *ashram* coincidiu com a visita de um budista americano que praticara Zen no Japão durante vários anos. O que mais me impressionou nesse americano foi a serenidade com que se misturava e se absorvia em todas as circunstâncias variadas que encontrava no *ashram*, e o seu interesse compassivo pela vida de todos os que encontrava — incluindo a minha, tão cheia de esforços desesperados e irregulares. Decidi ir ao Japão, se conseguisse a ajuda dele. Ele deu-ma generosamente, juntamente com a garantia de me ajudar a encontrar lá um mestre Zen.

Depois de deixar o *ashram*, viajei pela Índia, de norte a sul, visitando outros *ashrams*, explorando sítios arqueológicos e absorvendo a rica tradição e

a atmosfera religiosa omnipresente dos lugares sagrados budistas e hindus: santuários, templos e grutas de que a Índia está repleta. Uma intensidade esmagadora de visão espiritual informa a sua arquitetura e a poderosa escultura das grutas, de tal modo que é impossível entrar nelas sem ser arrebatado por esse fervor religioso. Diante dos gigantescos Budas talhados na rocha, tremia literalmente de reverência, e a minha resolução de seguir o caminho do Buda recebeu o mais poderoso impulso.

Há muito desejava visitar a Birmânia, que eu imaginara ser, a seguir ao Tibete, o lugar com a preocupação mais singular pela religião como fundamento da vida quotidiana. Assim, quando o meu amigo americano me escreveu que, de entre os países budistas do Sudeste Asiático, os centros de meditação da Birmânia tinham a reputação de ser os melhores — sugerindo que eu me juntasse a ele, durante cinco semanas de meditação intensiva, no centro de um famoso mestre birmanês (Mahasi Sayadaw) em Rangum — agarrei a oportunidade.

Começou então a minha primeira prática formal de meditação sob a orientação de um mestre e, em todas as direções, revelou-se extremamente dolorosa. A estação quente já se instalara quando cheguei a Rangum, e cedo contraí febre, juntamente com uma tosse extenuante; ambas duraram quase até eu partir e debilitaram-me consideravelmente. Para além do calor assustador e da letargia que ele fomentava, havia o esforço incessante de ficar sentada, sozinha, num pequeno cubículo nu, numa cama de tábuas de madeira, hora após hora, lutando contra dores lancinantes nos joelhos e nas costas, por causa da posição de pernas cruzadas. Para o principiante — sem o apoio invisível de outros sentados ao seu lado e o apoio mais visível de um horário variado, como no Zen no Japão — sentar-se sozinho é insuportavelmente difícil e rapidamente se começa a procurar formas de escapar ao tédio e à dor.

A meditação em si consistia em concentrar-se no subir e descer da respiração, com a atenção focada no diafragma. Quando a mente divagava (o que acontecia repetidamente), devia ser reconduzida com as palavras «a pensar, a pensar, a pensar», até voltar a estabelecer-se no diafragma. Qualquer outra distração era tratada de modo semelhante: «a tossir, a tossir» quando se tossia; «a ouvir, a ouvir» quando algum som capturava a atenção. Uma hora de sentar alternava com uma hora de caminhar, feita, na maior parte do tempo, a um passo fúnebre, para a frente e para trás, no exterior das dependências de cada pessoa, em perfeito silêncio. As mãos eram mantidas atrás das costas e a mente concentrava-se em nada além dos movimentos de cada passo. «a levantar, a levantar» quando o pé se erguia; «a mover» quando avançava; «a pousar» quando era colocado no chão.

Ao meio-dia, reuníamo-nos com o nosso preceptor, um monge sénior, que nos examinava quanto ao progresso. Fazia perguntas minuciosas e pedia

relatos detalhados do tempo de meditação sentada. Quando me queixei de que as minhas frequentes divagações mentais se deviam ao tédio, ele riu-se e disse-me para pensar «aborrecida, aborrecida, aborrecida», até o aborrecimento desaparecer. Para meu espanto, resultou.

Como toda a gente, tive de assinar, ao entrar no centro, um compromisso de observar os preceitos budistas[35] e de me abster de comer depois do meio-dia ou de dormir mais de cinco horas por noite. A comida era trazida à minha porta duas vezes antes do meio-dia, em caixas *tiffin*, e eu comia sozinha enquanto meditava: «a levantar, a levantar; a pousar, a pousar; a mastigar, a mastigar; a engolir, a engolir». Assim, o mais pequeno detalhe de cada ação, mental bem como física, tinha de ser acompanhado com atenção total.

Aqui no centro, pela primeira vez na minha vida, fui relegada para uma posição socialmente inferior aos homens e, mais ainda, como devota leiga, para o estrato mais baixo de todos numa estrutura que colocava os monges no topo, depois as monjas, depois os leigos e, por fim, as leigas. Ainda assim, estava enormemente grata por esta oportunidade de praticar meditação, mesmo a partir de uma posição tão humilde, e mais tarde vim a ver que era apenas o meu ego que me levara a considerar, em primeiro lugar, a minha posição.

Ao fim de cinco semanas, a minha concentração e a minha saúde tinham melhorado consideravelmente, apesar de — ou por causa de — a dor aguda e o desconforto que eu, por minha livre vontade, tinha assumido. Voltar a mente da atividade exterior para a contemplação interior foi, de longe, a tarefa mais recompensadora que alguma vez empreendi e, sem dúvida, a mais difícil. O mundo exterior, quando a ele regressei, pareceu radiantemente belo ao meu olhar renovado, e eu tinha uma serenidade e uma equanimidade que, embora ainda não profundas, superavam tudo o que até então tinha experimentado. Sabia que tinha dado o meu primeiro passo na direção em que queria caminhar.

JAPÃO E ZEN:

No próprio dia da minha chegada ao Japão, o meu amigo americano levou-me a Ryutaku-ji, um mosteiro Rinzai pousado como um pássaro gigante entre bosques de altos pinheiros e bambus, à sombra do majestoso Monte Fuji, dominando um vale ondulante de beleza de cortar a respiração. Pela generosidade do seu mestre, Soen-roshi, este seria o meu lar durante os cinco meses seguintes. Sob a sua orientação benevolente, comecei a aprender a estrutura e a disciplina da vida monástica. Chamadas pelo toque do gongo, aprendi a levantar-me à hora inconcebível das 4 da manhã, a saltar para a minha…

[34] O Sri Aurobindo Ashram, em Pondicherry. Um *ashram* é um retiro espiritual ou uma comunidade religiosa.
[35] Os primeiros cinco dos dez preceitos Mahayana. Ver «preceitos» na secção X.

UMA DONA DE CASA CANADIANA

Vestia as minhas vestes, lavava o rosto com água fria e tomava o meu lugar, com os monges, no salão principal, na fria madrugada, para o cântico matinal dos sutras. A entoação dos sutras tornou-se uma das experiências mais ricas da minha vida e inspirou-me profundamente.

Pouco a pouco, a minha natureza impaciente começou a abrandar e alguma equanimidade começou a estabelecer-se dentro de mim. As longas horas passadas a tremer, com os joelhos em agonia, numa sala cheia de correntes de ar, à espera da minha vez de ir diante do *roshi* para *sanzen*, impuseram-me uma paciência de que eu não acreditava ser capaz. As horas diárias de *zazen* e, mais ainda, de *sesshin*, foram também lições dolorosamente aprendidas de paciência e resistência, pontuadas pelo estalo agudo do *kyosaku* nas minhas costas, quando os ombros cediam. Em parte, foi este método Rinzai de usar o bastão pela frente, em resposta a um pedido feito por gesto, que condicionou a minha posterior aversão intensa ao *kyosaku* quando ele era aplicado — como acontece na disciplina Soto — de repente e sem aviso, por trás, enquanto se está sentado de frente para a parede; e, em parte, foi a minha herança ocidental, que me ensinara a encarar a pancada como uma indignidade humana.

A minha decisão de voltar a casar afastou-me deste mosteiro Rinzai e eu juntei-me ao grupo Soto Zen a que o meu marido pertencia, em Taihei-ji, nos arredores de Tóquio, sob a direção de Yasutani-roshi. Como quase todos os seguidores deste mestre Zen são leigos e leigas, o *sesshin* tem uma programação menos rígida do que num mosteiro, para lhes permitir participar tanto quanto os seus trabalhos o possibilitam. Consequentemente, há muito entra e sai, o que, no início, é altamente distrativo. A disciplina exteriormente rigorosa que a vida monástica impõe tinha aqui de ser assumida por cada indivíduo, por si próprio. Rapidamente percebi que, sob o ar aparentemente descontraído do *sesshin*, havia uma seriedade intensa.

As instalações limitadas deste templo puseram-me em contacto mais próximo com os outros, e constatei que já não podia recolher-me sozinha ao meu pequeno quarto para dormir à noite, tendo de me contentar apenas com uma esteira estendida num quarto ocupado por muitos outros. Fazer *zazen* nestas circunstâncias (para mim) apertadas foi um choque, depois do ambiente estrito mas espaçoso do mosteiro. Contudo, após alguns *sesshin* no templo, comecei a ver que sentar-me com pessoas que, como eu, não eram monjas, monges nem sacerdotes era mutuamente estimulante e inspirador.

O *sesshin* de *rohatsu* em Taihei-ji aproximava-se e os meus sentimentos quanto a participar eram ambivalentes. Tinha ouvido vários relatos deste *sesshin* anual de meados do Inverno por pessoas que o tinham vivido em mosteiros. Era conhecido como o mais árduo de todo o ano, uma batalha constante contra o frio e a fadiga. Eu tinha um medo profundo do frio extremo. O meu corpo ficava tão tenso de tremer que eu não conseguia manter a postura de meditação. E, sob grande fadiga, ficava quase tonta. Via estes dois como os meus verdadeiros inimigos. Ao mesmo tempo, o facto de assinalar a iluminação do Buda — evento que ocorria apenas um dia antes do meu próprio aniversário — comovia-me profundamente. Por fim, decidi ir e empenhar todas as minhas energias. Era o meu sexto *sesshin* no Japão.

Pela primeira vez, tinha a convicção firme de que me era inteiramente possível realizar o meu Eu neste *sesshin* que se aproximava. Sentia também que dele precisava desesperadamente. Durante muitas semanas, tinha regressado a antiga inquietação e ansiedade contra as quais lutara tanto nos Estados Unidos. Isso misturava-se agora com impaciência e irritabilidade. Além disso, estava farta — farta até ao limite — das agitações mentais e emocionais interiores que até então tinham desempenhado um papel tão dominante na minha vida e sentia que só através da experiência da realização pessoal poderia abrir caminho para sair deste mal-estar.

Fiz a mala com as roupas mais quentes e, ao rodar a chave na fechadura, um sentimento de profunda felicidade insinuou-se em mim. No meu íntimo, eu sabia que a pessoa que abriria esta porta depois do *sesshin* não seria a mesma que a estava agora a fechar.

Durante todo o primeiro dia do *sesshin*, achei virtualmente impossível manter a mente firme. O entra e sai dos outros participantes, bem como o ruído e a confusão provocados pelo uso do *kyosaku*, eram uma fonte constante de interferência. Quando me queixei ao *roshi* de como o meu *zazen* fora muito melhor sozinha em casa, ele instruiu-me a não prestar atenção aos outros e apontou a importância de aprender a meditar em circunstâncias distrativas. Em momento algum do *sesshin*, porém, fui atingida com o *kyosaku*. Num *sesshin* anterior, eu achara-o tão distrativo que o *roshi* dera instruções para que não fosse usado em mim.

No fim do segundo dia, a minha concentração tinha-se tornado mais estável. Já não tinha dores intensas nas pernas e o frio era suportável com toda a roupa que levara. Havia, contudo, um problema que, para mim, foi ganhando cada vez mais importância. Tinham-me dito repetidamente para colocar a mente no fundo do abdómen, ou, mais exatamente, na região abaixo do umbigo. Quanto mais tentava fazê-lo, menos compreendia o que havia na parte inferior do abdómen que tornasse esse ponto tão significativo. O *roshi* chamara-lhe um centro, ou foco, mas, para mim, isso só fazia sentido de um modo filosófico. Agora eu tinha de pôr a mente nesse ponto «filosófico» e

continuar a repetir «Mu». Não via qualquer relação entre os órgãos do abdómen e o processo da meditação Zen, quanto mais a iluminação.

É certo que o *roshi* me atribuíra o *koan Mu* depois de se certificar do meu desejo sincero de realização pessoal e me instruíra quanto ao seu propósito e uso; ainda assim, eu continuava perplexa sobre como dizer *Mu*. Antes, eu tinha tentado considerá-lo igual ao mantra indiano *Om*, esforçando-me por ser una com a sua vibração e sem questionar o que era *Mu*. Agora comecei a conceber *Mu* como o diamante na ponta de uma broca, e a mim própria como uma perfuradora a atravessar camadas da mente, que eu imaginava como estratos geológicos, e através dos quais acabaria por emergir para algo que eu não sabia o que seria.

Na manhã do terceiro dia, eu estava realmente concentrada, guiada pela analogia da perfuração. Conseguia agora focar a mente algures no abdómen, embora sem saber exatamente onde, e começava a surgir uma estabilidade pétrea no meu sentar. A meio da manhã, logo após a palestra do *roshi*, instalei-me numa concentração bastante profunda, aumentando a força de cada respiração, que tinha sido sincronizada com a repetição de *Mu*. Esperava que este aumento de esforço fortalecesse ainda mais a concentração.

Ao fim de cerca de quinze minutos, a combinação desta respiração forçada com a repetição de *Mu* começou a produzir um estranho formigueiro nos pulsos, que se espalhou lentamente para baixo, até às mãos e aos dedos, e também para cima, até aos cotovelos. Quando esta sensação já estava bem instalada, reconheci-a como idêntica ao que eu tinha experimentado sob choque emocional severo em várias ocasiões da minha vida. Disse para comigo que, se aumentasse ainda mais a força da respiração e da concentração, poderia chegar ao *kensho*. Fiz isso e apenas consegui piorar a situação, acabando por chegar a um estado de desmaio.

Pouco antes de esse estado irromper, comecei a sentir a mais profunda e agonizante tristeza, acompanhada de violentos espasmos de tremores e de ranger de dentes. Paroxismos nervosos sacudiam o meu corpo repetidamente. Chorei amargamente e contorci-me como se uma torrente de eletricidade me atravessasse. Depois, comecei a transpirar profusamente. Sentia que as tristezas de todo o universo me rasgavam o abdómen e que eu estava a ser sugada para um vórtice de agonias insuportáveis.

Mais tarde — não sei dizer quanto tempo — lembro-me do meu marido me ordenar que parasse o *zazen* e me deitasse para descansar. Desabei sobre a almofada de meditação e comecei a tremer. As minhas mãos estavam agora bastante rígidas; nem os dedos, projetados em ângulos estranhos, nem os cotovelos se dobravam. A cabeça rodopiava e eu fiquei ali, exausta. Lentamente, os nervos relaxaram. Em meia hora tudo tinha passado, as

minhas energias tinham regressado e, em todos os aspetos, eu estava pronta a retomar o *zazen*.

No *dokusan* da tarde, o *roshi* perguntou de imediato o que tinha acontecido. Quando lhe contei, disse que era um *makyo* e que eu devia continuar a fazer *zazen*. Avisou que coisas assim podiam começar a acontecer; mostravam que a minha meditação se estava a aprofundar. Em seguida, instruiu-me a procurar *Mu* na região abaixo do plexo solar. Com as palavras «plexo solar», subitamente, tudo se alinhou pela primeira vez — eu soube exatamente para onde devia ir e o que tinha de fazer.

Na manhã seguinte, o quarto dia, acordei com o sino às 4 da manhã e descobri que não me tinha separado de *Mu* nem mesmo durante o sono, o que o *roshi* insistira continuamente que eu devia fazer. Durante o primeiro período de sentar, antes do *dokusan* da manhã, os sintomas do dia anterior começaram a aparecer. Desta vez, dizendo a mim mesma que era apenas um *makyo*, continuei, determinada a «aguentar». Gradualmente, porém, a paralisia desceu também para as pernas, e eu mal conseguia ouvir o meu marido dizer, algures ao longe, que eu estava em transe. Pensei que o meu corpo podia começar a levitar, mas, ainda assim, continuei com o meu *zazen*. Depois caí, impotente, e fiquei imóvel. Quando me senti suficientemente bem para retomar, o *dokusan* da manhã já tinha terminado.

Comecei a considerar que devia estar a fazer algo errado, a dirigir mal a energia de alguma forma. Durante o período de descanso após a palestra da manhã, apercebi-me de repente de que este centro onde me diziam para colocar a mente só podia ser uma certa região há muito familiar para mim. Desde a infância, era o domínio para onde eu sempre me recolhera interiormente para refletir. Tinha construído todo um conjunto de imagens íntimas sobre ele. Se alguma vez queria compreender a «verdade» de uma situação, era a essa área particular que eu tinha de ir para ponderar tais questões, que tinham de ser abordadas com uma mente infantil, livre de preconceitos. Eu simplesmente mantinha a mente ali e ficava quieta, quase sem respirar, até que algo se congregava. Acreditava que era essa a região a que o *roshi* se referia. Intuí-o, e com toda a minha energia centrei aí *Mu*.

Em talvez meia hora, começou a formar-se um ponto quente no meu abdómen, que lentamente se espalhou para a coluna, e foi subindo gradualmente ao longo da espinha dorsal. Era isto por que eu me tinha esforçado.

Altamente exaltada, no *dokusan* seguinte disse ao *roshi* que tinha encontrado o ponto e descrevi-lhe o seu funcionamento tal como eu sempre o experimentara. «Bom!», exclamou ele. «Agora continua!» Ao regressar ao meu lugar, atirei-me ao *zazen* com tal vigor que, em pouco tempo, a paralisia começou a manifestar-se de novo — o ataque mais severo até então. Não

conseguia mover-me de todo e o meu marido teve de me ajudar a deitar, cobrindo-me com mantas.

Enquanto ali estava, a recuperar, pensei: O meu corpo, obviamente, não consegue suportar a tensão a que o estou a submeter. Se eu quiser ver dentro de *Mu*, isso terá de ser feito apenas com a mente, e eu tenho de encontrar forma de conter as energias físicas e nervosas, que terão de ser conservadas para o esforço final.

Desta vez, quando recuperei, tentei concentrar a mente sem vocalizar nem pensar *Mu*, mas achei difícil. Na prática, significava separar de facto a concentração do ritmo da respiração. No entanto, após esforços repetidos, consegui fazê-lo e fui capaz de manter a mente firme no abdómen, como se estivesse a olhar fixamente para alguma coisa, deixando simplesmente que a respiração tomasse o ritmo que lhe desse. Quanto mais concentrava a mente no abdómen, mais pensamentos, como nuvens, surgiam. Mas não eram discursivos. Eram como pedras de passagem a orientar-me. Saltava de uma para a outra, movendo-me continuamente ao longo de um caminho bem definido que a minha própria intuição me mandava seguir. Ainda assim, eu acreditava que, a certa altura, eles teriam de desaparecer e a minha mente tornar-se completamente vazia, como me tinham levado a esperar, antes do *kensho*. A presença desses pensamentos indicava-me que eu ainda devia estar longe do meu objetivo.

Para poupar o máximo de energia possível, relaxei a postura e, para me aquecer, puxei a manta, que estava solta à volta do meu corpo, para cima da cabeça. Deixei as mãos cair flácidas no colo e destravei as pernas para uma posição de pernas cruzadas mais solta. Mesmo essa pequena parcela de energia disponibilizada à mente aumentou a intensidade da concentração.

Na manhã seguinte, no *dokusan*, o quinto dia, o *roshi* disse-me que eu estava numa fase crítica e que não me devia separar de *Mu* nem por um único instante. Temendo que os dois dias e uma noite restantes não fossem tempo suficiente, agarrei-me a *Mu* como um buldogue ao osso — tão tenazmente, de facto, que os sinos e outros sinais se tornaram ténues e irreais. Já não conseguia lembrar-me do que supostamente devíamos fazer quando os sinais soavam e tinha de estar sempre a perguntar ao meu marido o que significavam. Para manter as forças, comi bem a todas as refeições e descansei tudo o que o horário do *sesshin* permitia. Sentia-me como uma criança numa viagem estranha e nova, conduzida passo a passo pelo *roshi*.

Nessa tarde, ao sair para o banho, caminhei pela estrada a pensar em *Mu*. Comecei a irritar-me. Mas que é isto de *Mu*, afinal?, perguntei. Que pode ser, pelo amor de Deus? É ridículo! Tenho a certeza de que não existe tal coisa como *Mu*. *Mu* não é nada!, exclamei, irritada. Assim que disse que era nada, lembrei-me de repente da identidade dos opostos. Claro — *Mu* é também tudo!

Enquanto tomava banho, pensei: Se *Mu* é tudo, então também é a água do banho, também é o sabonete, também são os banhistas. Esta intuição deu novo impulso ao meu sentar quando o retomei.

Todas as manhãs, por volta das 4h30, era costume o *roshi* inspecionar e dirigir-se a todos os praticantes sentados. Usando a analogia de uma batalha em que as forças da ignorância e da iluminação se defrontavam, o *roshi* instava-nos a «atacar» o «inimigo» com maior vigor. Agora dizia: «Chegastes à fase do combate corpo a corpo. Podeis usar quaisquer meios e quaisquer armas!» De súbito, com estas palavras, vi-me numa selva densa, a romper a escuridão da folhagem espessa, com uma grande faca a balançar no cinto, à procura do meu «inimigo». Esta imagem vinha uma e outra vez, e eu supunha que, com *Mu*, teria de vencer de algum modo o «inimigo», a quem agora me aproximava para o golpe final.

Na tarde do sexto dia, na minha imaginação eu voltava a abrir caminho pela selva, a murmurar para comigo, a procurar à frente uma abertura na escuridão e a aguardar o «inundar de luz» que significaria que eu chegara ao fim do trilho. Subitamente, com uma explosão de riso interior, percebi que a única forma de vencer esse «inimigo», quando ele aparecesse, era abraçá-lo. Mal tive este pensamento, o «inimigo» materializou-se diante de mim, vestido como um centurião romano, com a espada curta e o escudo erguidos para atacar. Corri para ele e, em alegria, lancei-lhe os braços ao pescoço. Ele derreteu-se no nada. Nesse instante, vi a luz brilhante surgir através da escuridão da selva. Expandiu-se e expandiu-se. Fiquei a olhar fixamente para ela, e para o seu centro saltaram as palavras: «*Mu* sou eu!» Parei — até a respiração parou. Podia ser assim? Sim, é isso! *Mu* sou eu e eu sou *Mu*! Uma verdadeira maré de alegria e alívio atravessou-me.

No fim da ronda seguinte de caminhada, sussurrei ao meu marido: «Quanto é que eu devo compreender quando compreendo *Mu*?» Ele olhou para mim com atenção e perguntou: «Compreendes mesmo?» «Quero que o *roshi* me teste no próximo *dokusan*», disse eu.

O *dokusan* seguinte estava a umas cinco horas de distância. Eu estava impaciente por saber se o *roshi* confirmaria a minha compreensão. No meu íntimo, eu tinha a certeza de saber o que era *Mu* e disse a mim mesma, firmemente, que, se a minha resposta não fosse aceite, abandonaria o Zen para sempre. Se eu estivesse errada, então o Zen estava errado. Contudo, apesar da minha própria certeza, (como ainda não estava familiarizada com a forma de expressão Zen) temia não conseguir responder aos testes do *roshi* de modo apropriado ao estilo Zen.

Por fim, chegou o *dokusan* e pedi ao *roshi* que me testasse. Eu esperava que ele perguntasse apenas o que era *Mu*. Em vez disso, perguntou-me: «Qual é o comprimento de *Mu*? Que idade tem *Mu*?» Achei que eram perguntas-

truque típicas do Zen e fiquei em silêncio, perplexa. O *roshi* observou-me atentamente e depois disse-me que eu tinha de ver *Mu* com mais clareza e que, no tempo que restava, devia fazer *zazen* com a máxima intensidade possível.

Quando voltei ao meu lugar, atirei-me de novo ao *zazen* com cada fio de força. Agora não havia pensamentos — eu tinha-os esgotado a todos. Hora após hora, sentei-me, sentei-me, sentei-me, pensando apenas *Mu* com toda a mente. Gradualmente, o calor voltou a subir pela coluna. Um ponto quente apareceu entre as sobrancelhas e começou a vibrar intensamente. A partir dele, nuvens de calor desciam pelas faces, pelo pescoço e pelos ombros. Eu acreditava que algo teria certamente de acontecer, no mínimo uma explosão interior. Não aconteceu nada, exceto que experimentei visões recorrentes de mim própria sentada de pernas cruzadas numa encosta montanhosa árida, a meditar, e a caminhar obstinadamente por cidades apinhadas sob o sol escaldante.

No *dokusan* seguinte, contei ao *roshi* essas visões e sensações. Ele disse-me que uma boa forma de trazer esse centro vibrante, agora entre os olhos, de volta ao plexo solar[36] era traçar para ele um caminho, imaginando algo como mel, doce e viscoso, a escorrer para baixo. Disse-me também para não me preocupar nem com as visões nem com as nuvens de calor, ambas resultado do esforço prodigioso que eu estava a fazer. O importante era apenas concentrar-me firmemente em *Mu*. Após algumas tentativas, consegui voltar a estabelecer esse centro no plexo solar e prosseguir como ele me ordenara.

No dia seguinte, o sétimo, voltei a ir diante do *roshi* no *dokusan*. Depois de seis ou sete horas de *zazen* contínuo, eu estava tão exausta fisicamente que mal conseguia falar. Impercetivelmente, a minha mente escorregara para um estado de clareza e lucidez quase sobrenaturais. Eu sabia, e sabia que sabia. Ele começou a interrogar-me, suavemente: «Qual é a idade de Deus? Dá-me *Mu*! Mostra-me *Mu* na estação de comboios!» Agora a minha visão interior estava completamente focada e respondi, sem hesitação, a todos os seus testes, após o que o *roshi*, o meu marido — que interpretava — e eu rimos todos juntos, cheios de alegria, e eu exclamei: «É tudo tão simples!» Então o *roshi* disse-me que, dali em diante, a minha prática em relação aos *koans* seguintes deveria ser diferente e explicou-me como eu devia proceder.

Demasiado rígida e cansada para continuar sentada, saí em silêncio do salão principal e voltei ao balneário para um segundo banho. Nunca antes a estrada fora tão estrada, as lojas tão perfeitas lojas, nem o céu de Inverno tão indizivelmente um céu estrelado. A alegria borbulhava como uma nascente fresca.

Os dias e semanas que se seguiram foram os mais profundamente felizes e serenos da minha vida. Não existia coisa alguma como um «problema». As coisas ou eram feitas ou não eram feitas; em qualquer caso, não havia preocupação nem consternação. Relações passadas com pessoas que antes me causavam profunda perturbação eu via agora com perfeita compreensão. Pela primeira vez na minha vida, consegui mover-me como o ar, em qualquer direção, finalmente livre do eu que sempre fora para mim um laço atormentador.

SEIS ANOS DEPOIS:

Num dia de Primavera, enquanto trabalhava no jardim, o ar pareceu estremecer de um modo estranho, como se a sequência habitual do tempo se tivesse aberto para uma nova dimensão, e tornei-me consciente de que algo de infausto estava prestes a acontecer — se não nesse dia, então em breve. Esperando preparar-me de algum modo, dupliquei as minhas sessões regulares de *zazen* e estudei livros budistas até tarde todas as noites.

Algumas noites depois, depois de examinar cuidadosamente o *Livro Tibetano dos Mortos* e de tomar banho, sentei-me diante de uma pintura do Buda e ouvi, à luz de velas, o andamento lento do Quarteto em Lá Menor de Beethoven, uma expressão profunda da renúncia própria do homem, e depois fui para a cama. Na manhã seguinte, logo após o pequeno-almoço, senti de repente como se fosse atingida por um relâmpago e comecei a tremer. De súbito, todo o trauma do meu parto difícil passou-me pela mente. Como uma chave, isso abriu quartos escuros de ressentimentos secretos e medos escondidos, que saíram de mim como venenos.

As lágrimas jorraram e enfraqueceram-me de tal modo que tive de me deitar. E, no entanto, uma felicidade profunda estava ali… Lentamente, o meu foco mudou: «Estou morta! Não há nada para me chamar! Nunca houve um eu! É uma alegoria, uma imagem mental, um padrão sobre o qual nada jamais foi modelado.» Fiquei tonta de deleite. Os objetos sólidos apareciam como sombras, e tudo aquilo onde os meus olhos pousavam era radiantemente belo.

Estas palavras só podem insinuar o que me foi vividamente revelado nos dias seguintes:

1. O mundo tal como é apreendido pelos sentidos é o menos verdadeiro (no sentido de completo), o menos dinâmico (no sentido do movimento eterno) e o menos importante numa vasta «geometria da existência» de profundidade indizível, cuja taxa de vibração, cuja intensidade e subtileza estão para além de qualquer descrição verbal.

2. As palavras são pesadas e primitivas — quase inúteis — ao tentar sugerir os verdadeiros funcionamentos multidimensionais de

um complexo indescritivelmente vasto de força dinâmica, para o qual é preciso abandonar o nível normal de consciência.

3. O ato mais pequeno, como comer ou coçar um braço, não é de todo simples. É apenas um momento visível numa rede de causas e efeitos que se estende para a frente até ao Desconhecido e para trás até a um infinito de Silêncio, onde a consciência individual nem sequer consegue entrar. Não há verdadeiramente nada a saber, nada que possa ser sabido.

4. O mundo físico é um infinito de movimento, de Existência-Tempo. Mas, simultaneamente, é um infinito de Silêncio e Vacuidade. Cada objeto é, assim, transparente. Tudo tem o seu carácter interior próprio, o seu *karma* ou «vida no tempo», mas, ao mesmo tempo, não há lugar onde exista vazio, onde um objeto não flua para dentro de outro.

[36] Em geral, a instrução é dirigir a atenção para o *tanden*, ou *hara*, isto é, o baixo-ventre. Mas, como para esta praticante o plexo solar tinha um significado especial, o *roshi* disse-lhe para colocar aí a atenção, em vez do lugar habitual.

5) A mais pequena expressão de variação do tempo — uma chuva suave ou uma brisa delicada — toca-me como um — como hei de dizer? — milagre de maravilha, beleza e bondade incomparáveis. Não há nada a fazer: **simplesmente ser** é um ato supremamente total.

6) Ao olhar para os rostos, vejo algo da longa cadeia da sua existência passada e, por vezes, algo do futuro. Os rostos do passado recuam por detrás do rosto exterior como tecidos cada vez mais finos, mas estão, ao mesmo tempo, impregnados nele.

7) Quando estou em solidão, consigo ouvir uma «canção» que emana de tudo. Cada coisa, sem exceção, tem a sua própria canção; até os estados de espírito, os pensamentos e os sentimentos têm as suas canções mais subtis. Contudo, por baixo desta variedade, tudo se entrelaça numa unidade única, inexprimivelmente vasta.

8) Sinto um amor que, sem objeto, é melhor designado por *amorosidade*. Mas as minhas antigas reações emocionais ainda interferem grosseiramente na expressão desta amorosidade supremamente suave e sem esforço.

9) Sinto uma consciência que não é nem eu nem não-eu, que me protege ou me guia em direções úteis ao meu crescimento e maturidade adequados, e que me afasta daquilo que é contrário a esse crescimento. É como um rio no qual entrei e que, com alegria, me transporta para além de mim mesma.

VI
/ AS CARTAS DE ILUMINAÇÃO DE YAEKO IWASAKI A HARADA-ROSHI E OS SEUS COMENTÁRIOS / INTRODUÇÃO DO EDITOR

Nenhum nome resplandece com tanto brilho, na história moderna do Budismo Japonês, como o daquela moça de vinte e cinco anos, Yaeko Iwasaki, que atingiu a Iluminação após uns cinco anos de prática de zazen (meditação sentada), cujo tempo, na sua maior parte, foi passado numa cama de doente, após o que, em cinco dias sucessivos, aprofundou a sua realização a um grau raro nos dias que correm. Uma semana mais tarde, concretizando as suas próprias premonições, morria. Na Índia ela teria, sem dúvida, sido proclamada santa e venerada por multidões. No Japão, porém, a história da sua vida intrépida e coroada realização dificilmente é conhecida fora dos círculos do Zen.

Estas são as cartas que ela redigiu em Dezembro de 1935 ao seu preceptor e mestre Daiun Sogaku Harada, do zen, na altura com sessenta e cinco anos, relatando aquilo que percebeu, sentiu e pensou durante esses épicos cinco dias, juntamente com os comentários persuasivos dele.

Crê-se não existir, na literatura religiosa, muitos documentos tão mordazes e eloquentemente reveladores da mente profundamente iluminada como estas cartas. Ainda que em número restrito e de conteúdo relativamente breve, elas transmitem a verdadeira essência do Budismo vivo. Abundam nelas o paradoxo e o sentimento da gratidão, qualidades que distinguem infalivelmente uma profunda experiência espiritual das camadas superficiais da intuição (insight). Entretecidas nelas, percebe-se um fio de uma singular pureza e um anelo ardente por alcançar a completa iluminação, não só pelo que a si diz respeito como também para que os companheiros pudessem atingir a realização pessoal e a paz interior duradoura, através dos seus esforços por tornar o Caminho do Buda conhecido.

A sua morte intemporal - do ponto de vista do cálculo comum da duração do tempo médio de vida humana - não esgotou o seu destino causal (Carma) de dar a conhecer a Verdade (Dharma). Se por mais não fosse, propõem-se dar-lhe um novo impulso, pois nas palavras do mestre Harada: "A sua vida corajosa foi tão inspiradora e a influência que exerce é de tão grande alcance que, por certo promoverá a propagação do Budismo em benefício da humanidade.

Como descendente do fundador do opulento consórcio das indústrias Mitsubishi, Yaeko Iwasaki possuía tudo aquilo que o dinheiro pode comprar, exceto a saúde. Já por altura dos seus dois anos de idade ela ficou de tal forma doente que quase morreu, e o resultante dano das válvulas do coração deixou-a com um corpo frágil para o resto da sua breve vida. Incapaz de resistir às exigências da frequência escolar, teve um tutor em casa quase até à idade de

onze anos, altura em que, tendo-se tornado um pouco mais fortalecida, foi matriculada numa escola equivalente ao secundário. A despeito da sua incapacidade de participar em certas atividades escolares, completou a primária tão bem quanto a secundária, tendo feito um bom número de amigos e conseguido excelentes notas.

A mente viva e penetrante, alegre disposição, júbilo e generosidade de espírito que possuía angariaram-lhe a admiração e estima dos seus companheiros de classe. Após a graduação iniciou o estudo do arranjo floral e cerimónia do chá, as tradicionais artes japonesas por meio das quais se cultiva a serenidade e a suavidade de espírito, e depois começou a aprender cozinha e a estudar piano, tudo como preparo para o eventual matrimónio e maternidade. Porém, o seu carma estava para a conduzir abruptamente numa outra direção. Por altura dos seus vinte anos, começou a tossir sangue e foi-lhe diagnosticada tuberculose. O seu médico ordenou-lhe completo repouso tendo que permanecer acamada por uns dois a três anos.

Muito provavelmente os efeitos exercidos por essa inatividade prolongada, sobre o organismo físico e psíquico, desenvolveram nela uma sensibilidade crucial para o seu profuso florescimento espiritual. Mas o que mais diretamente a impeliu na direção do Zen foi um acontecimento de natureza súbita que envolveu o seu pai, a quem ela amava profundamente. Foi-lhe revelado que possuía uma ambivalência cardíaca, o que, em qualquer altura se poderia revelar fatal, e, como ele tivesse começado a cismar motivado pelo receio de uma morte repentina, foi assistir a uma preleção do mestre Harada sobre a ansiedade fundamental que sentia e de como poderia ser ultrapassada por meio da consciência meditativa (zazen) e finalmente, através do esclarecimento espiritual.

Tão convencido ficou o pai de Yaeko com o que escutou que se tornou discípulo do mestre e encetou a prática da meditação sentada em casa. Uma vez que o coração o impedia de frequentar regularmente os exercícios de recolhimento (sesshin), ele conseguiu persuadir o mestre a deslocar-se a sua casa uma vez por mês, no decurso da sua jornada regular a Tóquio, a fim de poder dispensar instrução particular e preleções (dokusan) à sua família e amigos. Com um zelo motivado pelo medo opressivo da morte, o pai de Yaeko devotou-se à meditação e em menos de um ano alcançou a experiência do despertar (kensho). A experiência dissipou-lhe todos os temores que carregava e trouxe-lhe uma elevação vitalidade e autoconfiança tais que o levou uma vez mais a retomar as suas obrigações como responsável pelo grande empreendimento industrial da família, porém, só que com um vigor imprudente. A tensão que sofreu foi demasiada e um dia, sem qualquer aviso prévio, sofreu um ataque fatal.

A notícia apavorante da ocorrência da sua morte repentina trazida para casa com o peso de uma força dramática para uma Yeako ainda acamada, o

esvanecer da vida e a cruel realidade da morte precipitaram Yaeko numa profunda reflexão sobre o significado da existência. Até ao alcance do esclarecimento do pai ela tinha vindo a assistir à preleção mensal dispensada pelo mestre Harada, sem, contudo, sentir ainda qualquer desejo de receber instrução privada ou experimentar a meditação. No entanto, esse acontecimento atiçou de tal forma a sua imaginação - bem como as da sua mãe e irmãs - que todas começaram a devotar-se regularmente à meditação.

O mestre tinha–lhe apresentado o Koan Mu para meditação. *(NT: Questão paradoxal proposta com a intenção de levar o instruendo a sobrepujar a esfera lógica e racional, dual, do pensamento. Problema que se refere concretamente ao Vazio)* Ele instruiu-a no sentido de se deixar absorver por ele de modo contínuo, mesmo durante a sua permanência no leito. Com a morte do pai e o anseio de busca da alma que provocara, a meditação e o interesse global que sentia pelo Budismo adquiriram um sentido vivo e profundo de urgência. Ela leu o extenso comentário do mestre Harada sobre o Shobogenzo de Dogen dezassete vezes, devorando cada palavra e, longe de se achar restabelecida, empreendeu a meditação sentada na postura tradicional japonesa, alternada com a postura do lótus.

Por essa altura, os estágios mais difíceis da tuberculose tinham passado e não mais lhe era exigida a permanência no leito. Apesar disso a doença deixou as suas marcas na sua já delicada constituição e ela foi instigada pelo médico a convalescer na soalheira Kamakura, onde a família mantinha uma casa de campo.

Nesse novo isolamento ela viu-se capaz de se abandonar mais à meditação, voltando definitivamente as costas aos interesses que tinham tido significado para ela. Tão ardentemente se achava na busca do Caminho de Buda que rogou ao mestre Harada para se deslocar a Kamakura a fim de continuar as suas preleções e instrução privada. Ele, percebendo na sua comoção e ardor incomuns um raro espírito, empreendeu a jornada com regularidade todos os meses a fim de a orientar, como fizeram posteriormente de tempos a tempos, mestre Taji e mestre Yasutani, dois dos mais respeitados discípulos do mestre Harada.

Passaram-se uns cinco anos desde que iniciara a meditação no leito até à altura da primeira iluminação, a 22 de Dez. de 1935. Nos dias subsequentes, como estas cartas revelam com vivacidade, o olho da mente abriu-se-lhe completamente num dilúvio de luz e de compreensão. O êxtase subsequente por que passou e a descoberta de que mesmo a perfeita iluminação não acrescentava nada que se não possuísse já, e, portanto, de que esse êxtase constitui uma forma de "loucura"- junto com o reconhecimento jubiloso do seu espirito de Bodhisatva, conferido pelo mestre Harada - e a gentil censura que teceu em relação ao "aroma" da iluminação, proporcionaram uma capacidade

de intuição íntima tão rara quanto esclarecedora, sobre o complexo e aparentemente contraditório processo da iluminação.

O modo como Yaeko morreu, com um pressentimento precognitivo antecedido por o espaço de uma semana, sem dor e com total serenidade é, como mestre Harada sublinha, o objetivo de todos os Budistas mas que, não obstante o ardente desejo, poucos alcançam. O facto de Yaeko o ter alcançado revela a medida de um extraordinariamente elevado nível de consciência e de pureza de fé, coragem e perseverança, que tornaram o facto possível. Quem poderá ler o comentário do mestre das suas últimas horas com ela sem se sentir tocado pela sua intrepidez de espírito e completa abnegação?

O médico que testemunhou a sua morte, tecnicamente atribuída a uma pneumonia, lembrou: "Nunca vi ninguém morrer de forma tão linda". Mas talvez o maior tributo prestado à sua memória tenha sido levado a efeito na primeira reunião ocorrida após a sua passagem, em Hosshin-ji. Lá pelo final, o mestre Harada relatou, em lágrimas, os incidentes da heroica luta travada por Yaeko em prol da realização pessoal e a magnífica consumação, diante de uma audiência de mais ou menos noventa participantes. O efeito foi tal que, no final do encontro, mais de duas dezenas - número sem precedente - alcançaram acesso inicial à iluminação.

Estas cartas surgiram pela primeira vez num artigo da autoria do mestre Harada, publicado numa revista budista logo após a passagem de Yaeko. As observações particulares que fez foram por ele anotados nas próprias cartas, à medida que as ia recebendo, porém, os comentários gerais e títulos foram acrescentados por ele especialmente para esse artigo, com o intuito de instruir o leitor no Budismo e de clarificar o próprio conteúdo das cartas. Yaeko, está claro, não teve a oportunidade de ver tais comentários antes da sua passagem. Após um ano esse mesmo material foi inserido num livro intitulado "Yaezakura", que se veio a constituir num breve comentário da vida de Yaeko, impresso em privado pela família Iwasaki em sua memória, em Dez. de 37. O excerto que compõe o atual texto foi retirado dessa mesma edição. As chamadas de atenção, tanto com relação às cartas como aos comentários, são da autoria de tradutor.

DADOS BIOGRÁFICOS DO MESTRE HARADA

Sagaku Harada, a quem as cartas de Yaeko são endereçadas, morreu a 12 Dez. de 1961, com a idade de noventa e um anos. No serviço fúnebre erigido em sua homenagem, foi colocado junto da sua fotografia um excerto de caligrafia escrito por ele alguns anos antes, que dizia:

"Durante quarenta anos vendi água

Junto às margens de um rio

Ho, Ho!

Meus labores foram completamente destituídos de mérito".

Estas linhas tipicamente Zen constituem um epitáfio adequado, pois que nenhum mestre japonês do zen dos tempos modernos se esforçou mais arduamente por ensinar a seus estudantes que nada mais havia a aprender além daquilo que ele propunha. Os seus catorze sucessores no Dharma, inumeráveis discípulos esclarecidos e seguidores por todo o Japão carregam o testemunho do quanto os seus esforços, embora por um lado "destituídos de mérito," por outro lado não foram de todo em vão.

Cabeça de lista e representante da seita Soto, ele uniu o seu melhor ao do Rinzai numa amálgama cujo resultado resultou num budismo vibrante que se tornou numa das mais prestigiadas linhas de ensino do Japão de hoje. Provavelmente mais do que qualquer outro do seu tempo ele revitalizou, com a sua profunda intuição espiritual, os ensinamentos de Dogen, que tinham ficado estiolados no seu vigor por uma compreensão pouco profunda por parte de padres eruditos do Soto, em cujas mãos tinha permanecido até então. O seu comentário sobre o Shushogi - uma codificação do Shobogenzo de Dogen é reconhecida como uma das mais penetrantes no género.

Hosshin-ji, o mosteiro do mestre Harada no mar do Japão, ensopado por chuvas incessantes e frequentemente coberto por tempestades de neve, alicerçado numa disciplina interior sem precedentes, tão severa que se tornou conhecido como o mosteiro mais duro em todo o Japão; o próprio mestre Harada tornou-se conhecido como o mais exigente dos supervisores do Zen. Por mais de uma vez declinou o convite para presidir a mosteiros situados em distritos balneares pelo Japão, argumentando que o clima rigoroso a que se achava submetido ajudaria a conduzir a mente do homem para o abismo dos seus enganos, onde finalmente poderia encontrar o segredo do universo.

Homens e mulheres eram atraídos em grupos de centenas para o mosteiro, aquando da época do seu auge, pelo extraordinário poder inspirador de os conduzir a um despertar.

Como todos os mestres de elevado porte espiritual, ele era um mordaz juiz de carácter. Era tão pronto a expor pretensão e a dissimulação quanto a detetá-las. Conduziu excelentes alunos de modo impiedoso exigindo-lhes o melhor de que eram capazes, uma sinceridade *sine qua non* e uma aderência absoluta aos seus ensinamentos, sem tolerar o menor desvio, por mais leve que fosse. Observadores casuais algumas vezes acharam-no rígido e mesquinho todavia os discípulos e estudantes que lhe eram fieis conheciam-no como uma pessoa sabia e compassiva. Apesar da sua severidade o mestre Harada tinha o seu lado meigo e, se bem que tenha permanecido monge no verdadeiro sentido da palavra, sem jamais se ter casado, adorava brincar com crianças e era bastante apreciador de animais, particularmente cães.

Profundamente conhecedor das doutrinas e disciplinas Soto e Rinzai, ele era perfeitamente adequado para o ensino de um Zen integral.

Com a idade de apenas sete anos entrou para um templo Soto na qualidade de monge noviço, e continuou o treino por vários templos durante os anos de escola primária e secundária. Aos vinte anos, em face da persistente oposição do seu conselheiro de Soto, tornou-se monge no Shogen-ji, um grande mosteiro Rinzai no seu tempo, assim que constatou a incapacidade de encontrar um mestre profundamente iluminado na seita Soto. Após um treino de dois anos e meio aí, atingiu o despertar (Kensho) porém, a sua libertação ficou aquém da libertação total. Aos vinte e sete anos, devido à insistência do pai para que obtivesse uma melhor educação formal, ele deixou o Shogen-ji e inscreveu-se na universidade de Komazawa, financiada pelo Soto, continuando aí por mais sete anos após a sua graduação para fazer pesquisa sobre o Budismo, sob a alçada de conhecidos eruditos.

Mas apesar do seu conhecimento sobre o Budismo aumentar, não foi capaz de lhe proporcionar a libertação ardentemente desejada. Por tal motivo decidiu ir a Kyoto a fim de se encontrar com o mestre Dokutan, abade do mosteiro Nanzen-ji, que possuía a reputação de ser o melhor mestre vivo. Tendo sido aceite como discípulo por mestre Dokutan, devotou-se nos dois anos seguintes à prática diária do Koan e à instrução privada, vivendo simultaneamente com um amigo com quem assistia aos deveres do templo. No final desse período, Dokutan achava-se de tal modo impressionado com a inteligência incomum, ardor e ânsia pela Verdade do discípulo, que o convidou a tornar-se seu servidor pessoal. Se bem que se achasse com quase quarenta anos, Sogaku Harada aceitou esse gesto honroso com alegria e foi viver no Nanzen-ji. Uma vez aí, aplicou-se com tal intensidade ao zazen que completou todos os Koan, abrindo finalmente de modo completo o Olho da Mente e recebendo a confirmação (Inka-shomei) da parte do mestre Dokutan.

Por essa altura, a universidade de Kamazawa voltou a convidá-lo para lecionar nos termos de um acordo a estabelecer. Isso conduziu-o a um período de doze anos de ensino do Budismo, parte do tempo o qual, foi passado como professor. Mestre Harada, então merecedor do título, era já um raro fenómeno no mundo académico budista. Professor durante o ano académico e mestre zen durante as suas férias de Verão, conduzia reuniões em vários templos. Em pouco tempo ganhou a reputação de ser severo disciplinador. A insatisfação que sentia com a estreiteza da vida académica - com a sua tendência para o inevitável enlevo da teoria - ligada à limitação de oportunidades que aquela lhe proporcionava para o treino de pessoas (por intermédio do seshin) na experiência direta da Dharma, chegou a termo com sucessivos pedidos para que assumisse o posto de abade no Hosshin-ji que finalmente aceitou, e durante os quarenta anos seguintes viveu como mestre desse mosteiro que

viria a ser conhecido como um dos centros mais proeminentes de treino Zen do Japão.

Até à quase provecta idade de noventa anos, mestre Harada conduziu cessões semanais de intenso seshin no Hosshin-ji, seis vezes por ano - Abril, Maio, Junho, Outubro, Novembro e Dezembro, e em certas alturas manteve seshin em outras partes do Japão.

Cinco dias antes da sua última expiração ele caiu, devido à fraqueza, mas sem dor, foi gradualmente enfraquecendo e no final passou de um estágio de coma parcial à incompleta inconsciência. A altura da sua morte coincidiu exatamente com a baixa-mar. Mestre Harada tinha-se literalmente afastado com as águas.

CARTAS E COMENTÁRIOS

1

TESTEMUNHO DO DESPERTAR ESPIRITUAL

23 de Dezembro

Caro mestre Harada,

Estou muito agradecida por ter vindo antes de ontem ver-me, ocupado como se encontrava. Peço-lhe que tome cuidado com a sua constipação.

No nosso encontro, ontem de manhã (dokusan), o senhor disse-me: "Aquilo que conseguiste perceber é ainda um pouco vago". Por isso senti que devia procurar de modo mais aprofundado.

Quando, na noite passado, de súbito acordei, isso tornou-se de repente claro, muito claro

O Ox (mente iluminada) aproximou-se cem milhas.

e tudo o que pude fazer foi erguer minhas mãos unidas num gesto de júbilo, puro júbilo. Na verdade, percebo a existência de diferentes graus de profundidade na iluminação.

Sim, porém são poucos aqueles que reconhecem esse facto significativo.

Até mesmo o senhor, meu mestre, não significa nada a meus olhos. Mas é impossível descrever-lhe a gratidão e o deleito que sinto. Posso agora afirmar que, enquanto estivermos conscientes de sermos iluminados, não se tratará de iluminação. Como poderei expressar-lhe a minha gratidão por me ter capacitado a retribuir- mesmo por causa deste pequeno favor (quer dizer, através da sua iluminação) a incalculável dívida que contraí com todos os Budas? O sentimento de gratidão que sinto não posso pôr em palavras e não há nada que eu possa escrever ou dizer. Todavia, escrevo-lhe unicamente por pensar que só o senhor poderá entender a minha felicidade, e que por isso

ficará satisfeito comigo. Agora que o Olho da Mente foi aberto, o voto de salvar todos os seres vivos desperta de forma espontânea. Por causa disso estou a observá-lo, do mesmo modo que a todos os Budas. Sinto vergonha pelos meus defeitos e vontade resoluta de disciplinar o meu carácter.

Tu viste o Ox claramente porém, o ponto de compreensão ainda está a mil milhas de distância. A tua experiência é ainda tingida por pensamentos conceptuais.

Estou igualmente determinada a purificar a minha mente das suas ilusões permanentes. O senhor é a única pessoa em quem me posso fiar. Qualquer outra no seu lugar, receio bem, não compreenderia e imaginar-me-ia uma gabarola se de repente lhe expusesse tudo isto.

Fico satisfeito com a tua reserva.

Acredite que nunca, em todo o tempo que vivi antes, esperei ser assim favorecida (chegar à iluminação). Devo-lhe, por isso, muito. Ergo as minhas mãos unidas em sentido de gratidão. Proteja-se bem contra o frio. Espero ansiosamente voltar a vê-lo no próximo dia 21 do mês que vem.

Yaeko

Comentário Geral

Confirmo que ela realmente percebeu a Mente Iluminada pois a sua experiência comporta um profundo cunho de autoafirmação, desejo de salvar todos os seres sencientes e a determinação de disciplinar-se espiritualmente, em sua vida diária. Só um tal estado exaltado da mente pode ser chamado " a mente da autêntica criança de Buda". No entanto, prevalece ainda um sujeito que percebe. A morada da sua Mente está ainda muito distante. Ela deve pesquisar com mais intensidade!

2

TESTEMUNHO DE GRANDE ILUMINAÇÃO

25 de Dezembro

Querido mestre Harada,

Pela primeira vez, atingi hoje uma grande iluminação. Estou tão radiante que todo o meu ser dança, a despeito de tudo o mais. Ninguém, exceto o senhor, poderá possivelmente entender a natureza deste êxtase. Alcancei o ponto autentico de firmar o Ox, e não resta ilusão absolutamente nenhuma.

Agora, pela primeira vez, encontraste o Caminho da realização total da tua Mente.

Foste salva do engano que não possui raízes permanentes. Magnífico, simplesmente magnífico!

Não existe nem Ox *(touro)* nem homem. Devia voltar a vê-lo, uma vez mais, para lhe agradecer pessoalmente mas, como tenho que zelar pela minha saúde incapacitada, exprimo por carta essa profunda gratidão. Faço-o com todo o meu coração e uno minhas mãos em sinal de respeito.

Os Budas e os Patriarcas não me enganaram (tradicional modo de referir que a iluminação preconizada pelos Budas e Patriarcas de todos os tempos é atual). Eu percebi a "face que tinha antes do nascimento dos meus pais" (koan) com uma maior nitidez do que um diamante na palma da minha mão. A absoluta autenticidade das palavras dos Patriarcas e dos Sutras apareceu diante dos meus olhos com claridade pura. Não mais necessito de encontros particulares nem ensinamentos e todos os Koan são agora como uma mobília inútil para mim. Ainda que os pudesse salvar, não há seres sencientes para salvar. Aqueles que alcançaram somente o Kensho não podem conhecer este estado de liberdade sem limites e profunda paz da mente. De facto, não pode ser conhecido até que se chegue à iluminação completa.

Se, após ler esta carta, ainda proferir disparates, não hesitarei em referir a sua realização como incompleta.

Ótimo! Ótimo! A isto se chama o estado de permanecer no cume da montanha isolada,

ou regresso à própria casa. Ainda devo falar-te disparates. Entenderás um dia.

Devo-lhe muito. Quando reflito que de facto completei o grande voto, enlevado através de inumeráveis vidas passadas e que sou capaz, agora, de aceder a encontros de instrução, sinto-me infinitamente agradecida.

Ainda é muito cedo. Entretanto, quantos, entre esses chamados iluminados dos dias que correm, estabeleceram uma tal certeza interior? Estou encantado por ver isso expresso por palavras tuas.

O meu Terceiro Olho é absolutamente idêntico ao seu; nem Budas nem demónios me perturbam. Este estado desafia qualquer descrição. Esqueci tudo e retornei a "minha casa" de mãos vazias.

Será que o Patriarca Dogen voltou novamente? Isto é o Imaculado Corpo da Lei (Dharma Kaya), ou seja, o Buda Vairochana (transcendente).

O meu mundo foi revolvido. Como eram vãos e desnecessários os meus esforços e ansiedade experimentados no passado! Seguindo as suas sábias instruções e paciente concelho, não poderia permitir-me descansar satisfeita na insignificante paz que a minha mente iludida achava adequada. Não consigo transmitir-lhe como me sinto radiante e agradecida pelo presente estado. Isto é

tudo resultado de um zazen persistente e da determinação de jamais parar diante de um pequeno sucesso mas de persistir sem que importe quantas vidas possam decorrer.

A tua devoção- e tu és uma devota leiga!- é nada menos que surpreendente.

Posso agora iniciar a infinita tarefa de salvar todo o ser vivo. Isso deixa-me tão contente que dificilmente poderei conter-me. Tudo é radiância, pura radiância. Posso agora progredir para sempre rumo à Perfeição numa harmonia natural com a minha vida diária.

Tu compreendes. É exatamente assim.

Quantos dos homens do Zen dos dias atuais chegaram a tão profunda realização?

Fui ressuscitada, como foi o senhor e tudo o mais, por toda a eternidade. Quando ler esta carta, também o senhor, creio, derramará lágrimas de agradecimento.

Estou tão agradecido por ter um discípulo como tu que posso agora morrer feliz.

Só o senhor poderá compreender a minha mente. Contudo o senhor não existe, nem eu. O meu corpo e a minha mente foram, de facto, deixados para trás. Procurarei melhorar a minha saúde, cultivar a virtude e estar alerta para uma oportunidade de ensinar Budismo. Estou no centro do Grande Caminho onde tudo é natural e sem esforço, sem preocupação nem hesitação; onde não há Budas nem vós, nada; e onde percebo sem meus olhos e escuto sem meus ouvidos. Nem um sinal sequer, de entre aquilo que escrevi permanece. Não subsiste nem caneta nem papel nem palavras- nada mesmo.

Dado que é impossível estabelecer qualquer referência acerca disto, exceto com quem o tenha experimentado por si mesmo, sinto-me forçada a escrever-lhe. Imagino que fique contente por ter um discípulo como eu que bebo tão profundamente da fonte da sua sabedoria. Prostro-me nove vezes em expressão de sentida gratidão.

Yaeko

Comentário Geral

Este grau de realização é chamado "compreensão do Touro" e, por outras palavras, refere a verdadeira consecução do Caminho. É o retorno a Casa ou a aquisição da sabedoria fundamental. Avançar mais um degrau é realizar uma sabedoria ainda mais profunda. Este Touro possui uma solenidade e radiância desmedidas.

3

TESTEMUNHO DE APROFUNDADA ILUMINAÇÃO

26 de Dezembro

Querido mestre Harada,

Sinto remorso e vergonha. A carta que lhe enviei no dia 25 deve tê-lo deixado a pensar que enlouqueci.

Não precisas censurar-te. Esse delírio de júbilo é a reação inicial de todos aqueles que passaram por um profundo despertar.

Alcancei uma tal grandeza de êxtase que perdi a noção do que fazia e não fui capaz de me conter. Quando recobrei os sentidos e recomecei a refletir irrompi num riso diante do pensamento de que as minhas emoções se achassem viradas do avesso. Fui, então, capaz de avaliar a história de Enyadhatta, que enlouquecera acreditando ter perdido a cabeça, e da grande agitação que provocou quando descobriu a verdade, se bem, claro, jamais tivesse estado sem ela. Mas sou uma vez mais eu mesma, por isso não há necessidade de preocupação comigo.

Sempre tive um sentimento de ansiedade crescente, por um lado devido ao medo que a minha aspiração em direção à realização de Buda pudesse enfraquecer por causa da própria insignificância e falta de energia, e por outro, devido a poder morrer sem experimentar a verdade do Dharma, e não fosse capaz de realizar isso por diversas vidas.

Sim, deve ser terrivelmente doloroso, para alguém que sinta uma fé absoluta no Dharma morrer sem o experimentar. Somente diante de um tal sentimento se pode praticar com a devoção que tu usaste.

Mas agora que penetrei fundo e atingi uma aspiração inabalável pela realização de Buda, fica claro para mim que sempre poderei continuar a minha disciplina espiritual, e aperfeiçoar, desse modo, a minha personalidade no seu todo, impelida pelo meu voto natural de salvar todos os seres vivos.

Fico transtornado pelas lágrimas!

Não possuo conhecimento de palavras que expressem o meu júbilo e gratidão. Longe de ter deixado o zazen, sinto intenção de alargar ainda mais os meus poderes de concentração.

Sim, sim. Tu realmente compreendes!

Estou profundamente ao corrente da necessidade de tenho de cultivo próprio e compreendo minuciosamente o valor de dokusan (encontro com o mestre para explicações). Juro nunca mais escrever nada tão pretensioso

como o que fiz ontem, dizendo que me tornei completamente iluminada e poder instruir outros pelo dokusan.

Despertaste mesmo!

Perdoe-me, por favor. Eu fiquei tão fora de mim que simplesmente perdi todo o senso de proporção. Após uma reflexão mais assoberbada percebo o quanto isso era cómico, não obstante constituir uma recordação preciosa e experiência- ainda que breve- de tão deslumbrante júbilo!

Budas e Patriarcas, todos experimentam esse grande júbilo pelo menos uma vez.

Estou chocada a ponto de me fazer saltar as lágrimas pela gratidão, pois posso agora compreender verdadeiramente o bem e o mal e proceder firmemente e sem ilusões a fim de dar continuidade às minhas práticas através do viver diário. Agradeço-lhe do fundo do meu coração. Cuide da sua saúde. Aguardo ansiosamente a sua próxima visita.

Yaeko

Comentário Geral

Neste nível adquire-se aquilo que se chama "sabedoria da perceção subtil", e nos Cinco Graus estabelecidos pelo Patriarca Tozan, a profundidade da tua perceção revelada na segunda carta corresponde ao terceiro (em que o conhecimento da Unidade é supremo e a consciência de diferenciação se afasta). A perceção revelada nesta carta corresponde ao quarto grau (em que todas as coisas são destituídas de traço de consciência de iluminação do ego).

Agora, é possível cumprir as ações benevolentes e virtuosas atribuídas a Fugen ou a Kannon. No zen, isso corresponde ao cumprimento do voto do Bodhissatva ou seja, viver na Terra Pura. Se bem que possa levar de cinco a dez anos para que a maior parte dos praticantes possam atingir este estágio, após o despertar, ela atingiu-o em menos de uma semana. Deve-se, sem dúvida, á sua profunda fé no Budismo, ao seu vasto voto sem limites (empreendido através de vidas sem conta e estendendo-se a todos os seres sensíveis) e ao facto de ela ter escutado cada palavra do Budismo autêntico com um coração aberto. A sua realização permanece rara nos tempos modernos. A notável história da sua determinação e zelo deviam ser gravadas em letras de dois metros de tamanho, como inspiração imorredoura para todos os seguidores do Zen.

4

EVIDÊNCIA DIRETA DO GRANDE CAMINHO DO BUDISMO

26 de Dezembro

Desculpe-me por lhe escrever com tanta frequência.

Atingi o último nível de realização possível enquanto discípulo.

Realizaste mesmo.

Costumava pensar: "Que grandioso é aquele que se torna iluminado" ou "Que admirável é o que se devota tão inteiramente a atividades budistas e não mais pensa em si". Mas como eu estava tão enganada! De agora em diante cultivarei mais virtude e não cederei na minha prática.

Antes da iluminação estava sempre ansiosa por a atingir e, frequentemente pensava: "Que nobre é aquele que retorna a Casa cheio de paz e contentamento". Porém, tendo alcançado a completa iluminação,

A tua experiência aponta a diferença entre o zen sem substância e o autêntico Zen.

Digo agora a mim própria: "Porque estavas tão excitada acerca disso?" É que possuo uma viva aversão a ser considerada iluminada.

Estou encantado por ter conhecimento de que pensas assim. Contudo, só com a completa iluminação será possível pôr o teu zen em prática na vida diária.

Esqueci completamente o momento da minha iluminação e o que ocorreu imediatamente depois, contudo posso dizer que adquiri o verdadeiro "Olho Iluminado", por assim dizer. Diverte-me dizer a mim mesma: "Com que então isto é a verdadeira iluminação"!

Não posso dizer o quanto estou agradecida por ser para sempre uma com o Dharma, de modo completo e natural. Mas ao mesmo tempo sinto-me tão tola por ter-me deixado levar pelo júbilo delirante! Isto deve fazê-lo sorrir. As minhas "ilusões" com relação a tudo, foram positivamente banidas. Mas não falemos nisto a mais ninguém, pois o Dharma deve ser respeitado.

Se eu for cuidadoso no modo de o fazer, isso poderá ajudar sem causar ofensa, por isso não te preocupes.

Simplesmente não consigo compreender por que razão fiz sempre do respeito pelo Budismo um tal empecilho, assim como por alguém que tivesse atingido a completa iluminação. Terei sonhado?

Yaeko

Comentário Geral

Sonhado! Certamente. Contudo, o modo como os sonhos andam neste mundo, torna-o invulgar para a maioria, e possuidor de um tremendo significado duradouro e intensa absorção no Dharma de Buda. Este estágio pode ser igualado ao quinto e mais avançado grau, chamado kenchuto (uma condição de absoluta naturalidade, em que todas as coisas são de acordo com a própria natureza e onde a interpenetração mútua do mundo da discriminação e o mundo da igualdade é tão completa que não se está em nenhum dos dois em separado). Fico admirado que ela tenha atingido este ponto tão rapidamente. Que o tenha realizado bem pode atribuir-se somente à sua intensa fé nos ensinamentos de Buda e ao seu forte espirito de Bodhisatva. Aquele que atingiu esse grau, completa aquilo que a prática do zen leva a cabo sob a ação de um mestre e empreende o caminho da verdadeira prática pessoal. Haverá mesmo uns poucos, hoje, que entendam isto? Katsu!

(exclamação sem significado preciso que transcende o significado racional e verbal, dos mestres zen, para ajudar o discípulo a aceder instantaneamente à iluminação)

5

TESTEMUNHO DA REALIZAÇÃO DA MENTE SEM RETROCESSO, DE FUGEN

27 de Dezembro

Caro mestre Harada,

Graças a si percebi claramente que Buda é nada mais nada menos do que a Mente. A minha gratidão não conhece limites. Isso deve-se tanto mais à sua benevolente orientação quanto à minha intensa ânsia e empenho pela Realização de Buda, pela salvação de todos os seres vivos.

Não tinha pensado em ti como alguém com tamanha aspiração, tão invulgarmente forte. Quanta desatenção da minha parte! É evidente que és a encarnação de um grande Bodhisatva.

Como poderei agradecer-lhe o suficiente? Percebo agora que, nos termos do Dharma, devo respeitar-me. Por favor, mostre-me o que devo ainda fazer. Estou muito feliz por ter sido capaz de me purificar de toda a insignificância de pensamento e sentimento ilusórios.

Tu ainda não desenraizaste completamente os teus sentimentos ilusórios, mas quem já alcançou uma perceção tão profunda assim, é capaz de conduzir uma vida pura.

Porém, e a despeito disto, desejo ser conduzida por si sob todos os aspetos, com receio de desencaminhar os demais na prática ou compreensão

que alcançarem do Budismo. O meu estado mental é agora bastante diferente daquele da altura do despertar (kensho).

Kensho é meramente o estado de perceber a Mente Iluminada (Ox).

De facto, quanto mais avanço no Caminho Supremo, mais exaltado ele se torna. Agora que experimentei como "Esse nada mais do que" consiste na perfeição, posso, finalmente, retribuir os vossos benefícios sentindo-me cheia de alegria. Tendo alcançado um profundo estado crítico, necessito vê-lo com brevidade.

Desejaria precipitar-me para junto de ti a fim de te aconselhar melhor. Mas devido a que estejamos no final do ano, encontro-me extremamente ocupado com os afazeres do mosteiro e assim, impossibilitado de me ausentar de momento.

Perdoe-me por fazer este pedido por carta mas a doença impede-me de o ir ver. Deve sentir-se verdadeiramente satisfeito por me ter, verdadeiramente, dado formação. Jamais eu sonhara puder testemunhar, durante a minha vida, a transmissão do Budismo de um Buda encarnado para o Bodhisatva Miroku (diz-se, quando o nível de iluminação do discípulo é o mesmo do do mestre, que o Budismo vivo é transmitido do Buda ao Bodhistava). Prometo a mim própria agir com cuidado em cada detalhe da minha vida. Rezo para que fique bem.

Yaeko

Comentário Geral

A essência do Budismo vivo pode ser resumida na palavra Tada (que significa "somente", "nada mais do que"). Quem é o Buda Sakiamuni? Quem é Miroku? Eles não são diferentes de ti. Percebe somente! Ela alcançou este estágio de Tada. È natural, por isso, que sentisse esta profunda alegria tanto quanto um forte sentido de responsabilidade com relação ao Dharma. As ações decorrentes de uma tal mente são as de um Fugen ou de uma Miroku encarnados.

6

Testemunho da Alegria e Paz na União do Dharma

27 de Dezembro

Prezado mestre Harada,

Alegre-se! Finalmente discerni a "minha face anterior ao nascimento dos meus pais" com uma claridade que penetra do céu até ao fundo da terra. No entanto, nunca eu me percebi como alguém exaltado na busca. O senhor e eu acalentamos uma profunda ilusão: a de que o voto de salvar todas as criaturas mergulhadas na ilusão seja engrandecedor.

Mas, alguém assim iludido é chamado Bodhistava. Compreender que não há ninguém para salvar é a salvação real.

Ho, que irónico! Contudo, o respeito que sinto por si, mestre, não conhece limites. Realmente ninguém mais poderá compreender o significado da minha iluminação. Sinto que seria insensato da sua parte contar a outros que eu, que não possuo qualquer dignidade nem posição social, me tenha tornado completamente iluminada, uma vez que isso poderia originar que se pense com leviandade com relação ao Budismo.

Isso pode ser verdade sob certo ponto de vista. Por outro lado, muitos poderão ser inspirados a um maior esforço e, assim, não há necessidade de preocupação.

Somente uns quantos, excecionais jamais duvidariam da minha experiência. Que imenso alívio é descobrir que, tal qual como sou, não possuo nada! Quanta alegria sinto por saber que estarei eternamente junto de si! O Budismo é inútil para quantos se veem livres de ilusões. Sorrio de satisfação por saber como sempre fui, essencialmente Buda- não tenho a mais pequena dúvida disso- ainda que o revele somente àqueles detentores de idêntica iluminação. As pessoas de menor realização terei de o revelar de modo diferente.

Ergo-lhe as minhas mãos unidas em agradecimento. Como é gloriosa, consistente e razoável do princípio ao fim a verdadeira Lei. Sinto-o com tal intensidade! Encaro o Ano Novo que se avizinha com um coração sereno. Olhe por si.

Yaeko

P.S.- Posso atualmente apreciar devidamente o quanto um despertar unilateral pode ser insuficiente.

Tens razão. A iluminação da maior parte dos professores de zen dos dias que correm pertence e esse género. Porém, uma realização unilateral permanecerá unilateral, não importando quantos Koan se tenha passado. Aquilo que essas pessoas são incapazes de perceber é que a sua iluminação é passível de infinita ampliação.

Comentário Geral

Viver uma vida com "Tada" equivale a caminhar pelo caminho supremo da glória, seguido por todos os Budas. Quando não mais se tiver consciência de se precisar do Budismo, o verdadeiro Budismo manifesta-se com autenticidade. Contudo, acarinhe-se ainda esta conceção e a vida tornar-se-á

encoberta por ilusões. Aniquilai devotadamente essa ligação e a vossa vida será perpetuamente coberta pelo sol quente da primavera.

7

TESTEMUNHO ACRESCIDO DE UNIDADE COM O DHARMA

27 de Dezembro

Prezado mestre, permita-me que lhe escreva com mais frequência.

Recuperei finalmente a minha compostura. Com a compreensão de que Buda sou eu,

Eu sou Buda. Eu sou eu. Eu sou eu sem ego.

Cheguei a compreender claramente o amor e respeito reto que sinto por si. A esta altura, já me libertei do odor da iluminação.

Não o suficiente, pois estás, agora mesmo, a emitir o seu fétido odor.

E sinto a mais profunda gratidão pelo Dharma e por si. Sinto gratidão pela minha realização que, ligada ao estado quer de ilusão quer de iluminação, eleva a um desejo ardente e crescente de perseguir o Dharma com uma maior intensidade (como de alcançar igualmente a suprema paz de espírito).

Aquele que não se cansa de realizar atos virtuosos é chamado um Buda. Contudo, a união com o Dharma não é uma virtude, nem uma ligação fácil de dissolver.

Ilusão e iluminação são igualmente ultrajantes. Poderá avaliar o quanto me é altamente satisfatório descobrir, por fim, através da completa realização, que sendo assim como sou nada me falta.

Eu sei como te sentes. Até mesmo o honorável Shakyamuni se manteve ligado a esse delicioso gosto da sua iluminação por um período de três semanas. A menos que te livres dessa satisfação própria, por qualquer via, não poderás conhecer o verdadeiro Budismo.

O conhecimento da profundeza da nossa ligação Cármica tornou-se mais digno e prudente. Eu tivera então uma grande iluminação e cinco menores; esquecera tudo sobre quem era, onde estava e o que estava a fazer, até hoje.

Avançando sem o sabermos, avançamos. Sentando-nos sem o sabermos, sentamo-nos.

Isso é o verdadeiro Samadhi do Zen. (1) A menos que o ego seja banido a um tal ponto, não poderá dar-se a regeneração total. Tu procedeste bem. Confúcio esqueceu-se de comer durante três dias, tão absorvido ficou pela sua música.

Varri as minhas ilusões e penetrei tão fundo e com tal minúcia que não mais pude retornar ao meu estado habitual.

Deixa que isso permaneça como ficou.

Eu solicitei dokusan com o Mestre Taji e, naquela altura, ele chamou a atenção de que isso se deveria ao efeito da minha profunda concentração.

Sim, devido à força gerada pela profunda concentração da mente.

Pensei que seria necessário pedir-lhe para voltar a dar-me instrução mas aí, fui penetrada por um insight profundo que me fez rezar a Buda, depois do que, acabei por me perder numa meditação solta e sem objeto (shikan-taza) por um período de umas três horas.

Não há necessidade de rezar.

Finalmente encontrava-me em condições de retornar à minha condição normal. O zen que pratiquei após a iluminação, imaginando que existisse um qualquer resíduo que devesse ser varrido, era, na verdade, desesperado. Percebo com toda a clareza que não posso passar sem zazen. Estou agradecida pela realização, tão agradecida que, sendo como sou, vida após vida, é, em si mesmo, a perfeição. Sou suprema em todo o Universo e isso é perfeitamente natural.

De entre os inumeráveis fenómenos do Universo um só se manifesta como imaculado.

O que será senão tu?

(1)- *Estado de fusão daquele que medita com o carácter absoluto do objeto da meditação, pela transcendência da dualidade do pensamento conceptual. Estado superior de consciência.*

Estou surpreendida

Surpreendida do ponto de vista dos sentimentos ilusórios.

Por eu poder ser essa Unidade. Que coisa admirável e maravilhosa!

Mas estou animada e, por isso peço o favor de não se preocupar comigo. Anseio pelo enorme prazer de voltar a vê-lo.

Yaeko

P.S.- Chego às lágrimas devido ao sentimento de alegria quando penso que completei a prática do Zen do princípio ao fim sem esforço, e que posso todavia esperar receber a sua eterna ajuda.

Comentário Geral

Reza um velho preceito do Zen que permanecer prezo à própria iluminação significa tanto um mal quanto exibir um ego tresloucado e hiperativo. Na verdade, quanto mais profunda for a iluminação, pior será esse mal. No caso dela penso que levaria dois ou três meses para que os sintomas mais óbvios desaparecessem; dois ou três anos para que aqueles menos evidentes desaparecessem por sua vez, e sete ou oito anos para os mais insidiosos. Tais sintomas são menos pronunciados em alguém tão afável quanto ela, porém, noutras pessoas são perfeitamente nauseantes. Aqueles que praticam o zen devem precaver-se contra esses sintomas. O meu próprio "padecimento" durou quase dez anos. Há!

8

PRESSENTIMENTO DE MORTE

28 de Dezembro

Caro mestre Harada,

Devo encontrar-me consigo sem falta nenhuma antes do fim do ano, dê por onde der.

Deixe que lhe conte um facto perturbador. Sinto fortemente a sensação de que o meu tempo de vida junto de si esteja a chegar ao fim, por isso peço-lhe para me vir ver de qualquer modo, pelo amor de Deus. Estou a pedir-lho depois de séria reflexão. Asseguro-lhe de que não se trata de alucinação nenhuma.

Yaeko

Comentário Conclusivo

Nesta sua última carta fica bastante claro que Yaeko sentiu um presságio de morte. Diante do radiante tenor das sete cartas precedentes, fiquei chocado e entristecido pelo tom agoirento desta. Tive esperanças de que, de algum modo a sua morte não viesse tão cedo. Que terrível lástima!

Um dos sutras refere que a maneira ideal de morrermos seja com a intimação antecipada aí por uma semana, com pouca dor ou aflição e com o espirito imperturbável e sereno, livre de todas as ligações ao corpo. Este é o ideal acarinhado por todos os Budistas porém, a sua realização está longe de ser fácil.

O Patriarca Chuo declarou solenemente, certa vez: "Pretendo morrer com uma premonição antecipada por uma semana, com serenidade de espírito e ausência de anelos para com o corpo para poder renascer no reino dos Budas, obter a suprema iluminação e finalmente receber a Sua aprovação do

melhor modo possível, a fim de salvar todos os seres sensíveis, de todos os mundos inumeráveis".

A morte de Yaeko foi desse género. Anterior a esta carta recebi um telegrama urgente pedindo-me para voltar lá para a ver. Apressei-me para junto da sua cabeceira, em Kamakura no dia 29 de Dez., e após ter podido vê-la e falar com ela pude confirmar a abertura do Olho da sua Mente. Estava em lágrimas. E eu achava-me no mesmo estado. Chorei de alegria e dor. Pela sua parte não se encontrava nem um pouco receosa de morrer, pensando somente no Dharma e na Iluminação dos outros.

Estava profundamente apreensiva por os seus amigos e conhecidos poderem erroneamente pensar que a sua pratica do zen pudesse ter sido a causa da sua morte. Temia ela que tal crença pudesse persuadir todos aqueles que ainda não possuíssem uma fé consolidada no Budismo a repudiar o Dharma. Se tal coisa viesse a dar-se ela teria cometido uma grave ofensa Cármica, não só contra o Dharma como igualmente contra muitas pessoas. Além disso, pressentia poder ser culpabilizada pela infelicidade e irresponsabilidade dos demais, pelos Budas.

Esses pensamentos pesavam demasiado. E se bem desejasse renascer no inferno como consequência disso, o pensamento de dever conduzir os demais na direção errada era intolerável.

No decorrer de todo o dia e noite em que permaneci junto dela, discutiu esses assuntos comigo. Eu assegurei-lhe que não havia razão para se preocupar, assim como deveria acertar todo o mal-entendido. Preveni-a frequentes vezes para não se esforçar demasiado, chamando à atenção que isso era contrário à verdadeira Lei, e que aqueles que tivessem o desejo de o fazer podiam encetar a prática do zen sem se esforçarem. Não é impossível, é claro, que tivesse voluntariamente ignorado os avisos e, considerando a sua delicada saúde, tivesse despendido a sua energia devido a um esgotamento que tenha vindo precipitar a sua morte.

O seu pior receio era o de uma interpretação errada que pudesse criar um sentimento de desprezo pelo Dharma.

Seja como for, a virtude da sua vida assenta num exemplo autêntico de um zen exequível, se praticado de modo apropriado, e como será possível experimentar a iluminação na própria casa e mais particularmente, numa cama de doente. Se existir uma forte determinação pode-se praticar zazen mesmo que se seja portador de uma constituição frágil e se ache incapacitado para atender Seshin.

É isto o que exalta a sua notável experiência, e deve ficar registado na moderna história do zen. Yaeko é já falecida, o que consiste numa enorme perda. A sua vida de coragem, contudo, é tão inspiradora e a sua influência tão

abrangente que certo é que promoverá o alastramento do Budismo em benefício do género humano.

PARTE TRÊS

SUPLEMENTOS

VII

DŌGEN SOBRE O "SER-TEMPO"

INTRODUÇÃO DO EDITOR

Nestas páginas tivemos frequentes ocasiões para mencionar o grande Dōgen-zenji e a sua obra principal, o *Shōbōgenzō* (*O Tesouro do Olho — isto é, do olho da mente desperta — do Verdadeiro Dharma*). Tanto o homem como os seus escritos merecem um livro próprio; aqui, apenas podemos dar uma ideia da sua estatura.

Dōgen Kigen (também conhecido como Dōgen Eihei, a partir do nome do seu templo, o Eihei-ji, ou Templo da Paz Eterna) viveu entre 1200 e 1253 e foi, provavelmente, a mente mais brilhante que o budismo japonês produziu. Embora se lhe atribua a introdução no Japão dos ensinamentos da escola Sōtō, oriundos da China, é claro que nunca pretendeu estabelecer uma escola Sōtō enquanto tal, mas antes promover um Zen integral, fundado nos mais elevados ensinamentos e práticas de Shākyamuni Buda. Na verdade, desencorajou todas as classificações sectárias, quer Sōtō, Rinzai ou Ōbaku, quer as categorias mais amplas de Hīnayāna e Mahāyāna.

É enganador descrever Dōgen, como alguns fizeram, como "um dialéctico subtil", como se fosse um filósofo e não um mestre Zen. Professor de elevados princípios, que viveu profundamente aquilo que ensinava, Dōgen procurou libertar os homens das cadeias da ganância, da ira e da ilusão, ensinando-os a viver uma vida verdadeiramente significativa, baseada no Caminho do Buda, e não a formular um sistema de pensamento especulativo.

O *Shōbōgenzō*, composto por noventa e cinco secções, foi escrito ao longo de cerca de vinte e cinco anos e concluído pouco antes da morte de Dōgen. Nele, Dōgen trata assuntos tão simples e concretos como a forma precisa de realizar as funções fisiológicas na vida monástica, e tão profundamente metafísicos como a relação entre o tempo, o ser e a prática-iluminação. Todo o modo de expressão de Dōgen é único e pode, sem dúvida, ser atribuído à qualidade da sua iluminação — considerada por muitos como uma das mais penetrantes do budismo japonês — bem como à sua mente naturalmente brilhante e altamente criativa. Em círculos Zen informados, diz-se que as secções mais abstrusas do *Shōbōgenzō* são o Monte Evereste do budismo japonês, e que aquele que aspire a escalar esse cume deve possuir o

olho aberto da plena iluminação e a segurança de passos do alpinista, adquirida apenas com anos de treino.

Para dar ao leitor uma ideia do estilo e da dimensão do *Shōbōgenzō* de Dōgen, apresentamos aqui um breve excerto da Secção II, intitulada "Ser-Tempo", talvez a secção mais abstrusa da obra. Consideramos que esta parte traduzida, que corresponde a aproximadamente um terço da secção, é particularmente relevante para estudantes de Zen que vivem no século XX, orientado para a ciência, pois revela de forma única o significado do tempo e do universo.

Mais ainda: torna claro que as intuições de Dōgen acerca do tempo e do ser — realizadas introspectivamente no século XIII através do *zazen* — e as concepções de certos micro- e macro-físicos contemporâneos sobre o tempo e o espaço, alcançadas por estes através dos princípios e métodos da ciência, são notavelmente paralelas. A diferença, contudo — e profundamente significativa — reside no efeito que essas intuições tiveram sobre esses homens. A realização de Dōgen, sendo uma autodescoberta, libertou-o das ansiedades fundamentais da existência humana, trazendo-lhe liberdade interior, paz e profunda certeza moral. Pelo que se pode observar até ao presente, nenhuma evolução interior semelhante se seguiu às descobertas científicas.

Uma palavra de cautela. Estas passagens não devem ser lidas como metafísica abstracta. Dōgen não está a especular sobre a natureza do tempo e do ser, mas a falar a partir da sua experiência mais profunda dessa realidade. A sua preocupação dominante é sempre a prática e a iluminação, conduzindo os seus leitores à realização da verdade de si próprios e do universo. Isto é claramente afirmado no seu *Fukan Zazengi* (*Promoção Universal dos Princípios do Zazen*), onde adverte:
"Deveis cessar de vos ocupar com as dialécticas do budismo e aprender, em vez disso, a olhar para a vossa própria mente em recolhimento."

"SER-TEMPO"

Um antigo mestre Zen disse:
"O ser-tempo permanece no cume mais elevado e nas profundezas extremas do mar; o ser-tempo é três cabeças e oito cotovelos; o ser-tempo é uma altura de dezasseis ou dezoito pés; o ser-tempo é o bastão de um monge; o ser-tempo é um *hossu*[2]; o ser-tempo é um lanternim de pedra; o ser-tempo é Tarō; o ser-tempo é Jirō[3]; o ser-tempo é a terra; o ser-tempo é o céu."

"Ser-tempo" significa que o tempo é ser. Todas as coisas existentes são tempo. A figura dourada de dezasseis pés é tempo. Sendo tempo, possui a grandeza do tempo. Deveis aprender que ela é as doze horas[4] do "agora". Três

cabeças e oito cotovelos são tempo. Sendo tempo, não podem deixar de ser idênticos a estas doze horas, neste exato momento.

Embora não meçamos as doze horas como longas ou curtas, chamamo-las, ainda assim, doze horas. As marcas do fluxo e refluxo do tempo são tão evidentes que não duvidamos delas; contudo, embora não duvidemos, não devemos concluir que as compreendemos. Os seres humanos são mutáveis: num momento questionam aquilo que não compreendem e, noutro, deixam de questionar a mesma coisa; assim, as suas interrogações passadas nem sempre coincidem com as presentes. O próprio ato de questionar, durante a sua duração, é tempo.

O homem dispõe-se a si mesmo e interpreta essa disposição como o mundo. Deveis reconhecer que todas as coisas, todos os seres deste mundo inteiro, são tempo. Nenhum objeto obstrui outro, tal como nenhum tempo obstrui outro. Assim, a orientação inicial de cada mente diferente para a verdade existe dentro do mesmo tempo, e para cada mente há também um momento de início nessa orientação para a verdade. O mesmo se aplica à prática-iluminação.

O homem dispõe-se a si mesmo e contempla essa disposição como o mundo. Que o homem é tempo é algo inegável. É necessário aceitar que, neste mundo, existem milhões de objetos e que cada um deles é, respetivamente, o mundo inteiro — é aqui que começa o estudo do budismo. Quando se chega a realizar este facto, percebe-se que cada objeto, cada ser vivo, é o todo, mesmo que ele próprio não o reconheça. Não havendo outro tempo senão este, cada ser-tempo é a totalidade do tempo: uma lâmina de erva, cada objecto individual, é tempo. Cada instante do tempo inclui todos os seres e todos os mundos.

Considerai bem se existem ou não seres concebíveis ou mundos concebíveis que não estejam incluídos neste tempo presente. Se sois uma pessoa comum, não instruída no budismo, ao ouvirdes as palavras *aru toki*[5] entendê-las-eis, sem dúvida, como “num certo momento”; isto é, que num certo momento o Ser apareceu como três cabeças e oito cotovelos, que num certo momento o Ser tinha uma altura de dezasseis ou dezoito pés, ou que num certo momento atravessei o rio e, noutro, transpus a montanha. Podereis pensar que essa montanha e esse rio pertencem ao passado, que os deixei para trás e que agora vivo neste edifício palaciano — tão separados de mim como o céu da terra.

Contudo, a verdade tem outro lado. Quando subi a montanha e atravessei o rio, eu era tempo. O tempo tem necessariamente de estar comigo. Sempre existi; o tempo não pode abandonar-me. Quando o tempo não é considerado como um fenómeno que flui e reflui, o tempo em que subi a montanha é o momento presente do ser-tempo. Quando o tempo não é pensado como algo

que vem e vai, este momento é, para mim, tempo absoluto. No momento em que subi a montanha e atravessei o rio, não experimentei eu o tempo em que agora estou neste edifício? Três cabeças e oito cotovelos é o tempo de ontem; uma altura de dezasseis ou dezoito pés é o de hoje; mas “ontem” ou “hoje” significa o tempo em que se entra diretamente nas montanhas e se veem dez mil picos[7]. Esse tempo nunca passou. Três cabeças e oito cotovelos é o meu ser-tempo. Parece pertencer ao passado, mas pertence ao presente. Uma altura de dezasseis ou dezoito pés é o meu ser-tempo. Parece estar a passar, mas é agora. Assim, o pinheiro é tempo, tal como o bambu.

Não considereis o tempo apenas como algo que voa; não penseis que voar é a sua única função. Para que o tempo voasse, teria de haver uma separação entre ele e as coisas. Por imaginardes que o tempo apenas passa, não aprendeis a verdade do ser-tempo. Em suma, todos os seres de todo o mundo são tempos separados num único continuum. E, sendo o ser tempo, eu sou o meu ser-tempo.

O tempo possui a qualidade de passar, por assim dizer, de hoje para amanhã, de hoje para ontem, de ontem para hoje, de hoje para hoje, de amanhã para amanhã. Como este passar é uma característica do tempo, o tempo presente e o tempo passado não se sobrepõem nem interferem entre si. Mas o mestre Seigen é tempo, Ōbaku é tempo, Kōsei é tempo, Sekitō é tempo[7]. Uma vez que tu e eu somos tempo, a prática-iluminação é tempo.

Notas

1. Yileh-shan Wei-yen (Yakusan Igen-zenji), mestre chinês do período Tang.

2. Bastão com crina, usado por mestres Zen para afastar moscas ou mosquitos.

3. Estes nomes são usados no mesmo sentido que “Fulano, Sicrano e Beltrano”.

4. Refere-se ao dia de doze horas, que poderia igualmente ser o dia e a noite de vinte e quatro horas.

5. O mesmo composto chinês pode ser lido como *aru toki*, significando “num certo momento”, ou, num sentido mais profundo, como *uji*, significando “ser-tempo”.

6.

7. As “dez mil montanhas” devem ser entendidas simbolicamente como as incontáveis e variadas circunstâncias e atividades da vida quotidiana.

8. O que Dōgen provavelmente quer dizer aqui é que estes antigos mestres Zen chineses, embora há muito falecidos, continuam a existir na intemporalidade do tempo.

VIII

AS DEZ IMAGENS DO PASTOREIO DO BOI

COM COMENTÁRIOS E VERSOS

Entre as várias formulações dos níveis de realização no Zen, nenhuma é mais amplamente conhecida do que as Imagens do Pastoreio do Boi: uma sequência de dez ilustrações anotadas com comentários em prosa e em verso. É provavelmente devido ao carácter sagrado do boi na Índia antiga que este animal passou a ser usado para simbolizar a natureza primordial do homem ou a mente-Buda.

Os desenhos originais e o comentário que os acompanha são ambos atribuídos a Kuo-an Shih-yuan (Kakuan Shien), um mestre Zen chinês do século XII; contudo, não foi o primeiro a ilustrar os estádios progressivos da realização Zen através de imagens. Existem versões anteriores de cinco e de oito imagens, nas quais o boi se torna progressivamente mais branco, sendo a última pintura um círculo.

Isto implicava que a realização da **Unidade** (isto é, o apagamento de toda e qualquer conceção de eu e de outro) fosse o objetivo último do Zen. Contudo, Kuo-an, considerando esta formulação incompleta, acrescentou duas imagens para além do círculo, a fim de tornar claro que o homem de Zen do mais elevado desenvolvimento espiritual vive no mundo quotidiano da forma e da diversidade e se mistura, com a máxima liberdade, entre os homens comuns, aos quais inspira, pela sua compaixão e irradiação, a seguir o Caminho do Buda. É esta versão que obteve a aceitação mais ampla no Japão, que ao longo dos anos se revelou uma fonte de ensinamento e de inspiração inesgotável para os estudantes de Zen, e que aqui se apresenta, conforme explicado na página XVI, com pinturas modernas a tinta e pincel da autoria de Gyokusei Jikihara.

---

1 / À PROCURA DO BOI

O Boi nunca se perdeu verdadeiramente; porque razão procurá-lo, então? Tendo voltado as costas à sua Verdadeira Natureza, o homem não a consegue ver. Por causa das suas impurezas, perdeu de vista o Boi. Subitamente, encontra-se diante de um labirinto de caminhos entrecruzados. A cobiça pelo ganho mundano e o medo da perda irrompem como chamas abrasadoras; ideias de certo e errado disparam como punhais.

Desolado nas florestas, amedrontado nas selvas,
procura um Boi que não encontra.
Subindo e descendo rios escuros, sem nome, de caudal largo,
pisando inúmeros atalhos em densos matagais montanhosos.
Exausto de corpo, fatigado de coração, prossegue a busca
por algo que ainda não consegue encontrar.
Ao cair da noite, escuta as cigarras a chilrear nas árvores.

---

2 / ENCONTRANDO OS RASTOS

Através dos sūtras e dos ensinamentos, discerne os rastos do Boi. [Foi-lhe ensinado que, tal como] vasos [de ouro] de formas diversas são, no essencial, feitos do mesmo ouro, assim cada coisa, sem exceção, é uma manifestação do Si. Contudo, não consegue ainda distinguir o bem do mal, a verdade da falsidade. Não entrou efetivamente pela porta, mas vislumbra, de forma hesitante, os rastos do Boi.

Inúmeras pegadas viu
na floresta e à beira da água.
Ali adiante vê a relva pisada?
Mesmo os desfiladeiros mais profundos das montanhas mais altas
não conseguem ocultar o focinho deste Boi, que alcança o próprio céu.

---

3 / PRIMEIRO VISLUMBRE DO BOI

Se apenas escutar atentamente os sons do quotidiano,[14] chegará à realização e, nesse instante, verá a própria Fonte. Os seis sentidos não são diferentes dessa verdadeira Fonte. Em todas as atividades, a Fonte está manifestamente presente. É como o sal na água ou o aglutinante na tinta.[2] Quando a visão interior é devidamente focada, chega-se à realização de que aquilo que é visto é idêntico à verdadeira Fonte.

Um rouxinol canta num ramo,
o sol brilha sobre salgueiros ondulantes.
Ali está o Boi — onde poderia esconder-se?

Aquela cabeça esplêndida, aqueles chifres majestosos,
que artista conseguiria retratá-los?

** Para todas as notas desta secção, ver pp. 324-25.*

---

4 / CAPTURANDO O BOI

Hoje encontrou o Boi que, durante tanto tempo, se divertira nos campos selvagens, e conseguiu finalmente agarrá-lo. Tendo-se deleitado durante tanto tempo nesses ambientes, não é fácil quebrar-lhe os velhos hábitos. Continua a ansiar pelas ervas de aroma doce; permanece teimoso e indomado. Para o domar completamente, o homem tem de usar o chicote.

Tem de segurar firmemente a corda e não a largar,
pois o Boi ainda tem tendências nocivas.[1]
Ora investe em direção às terras altas,
ora vagueia preguiçosamente por um desfiladeiro enevoado.

---

5 / DOMANDO O BOI

Com o surgir de um pensamento, nasce outro e depois outro. A iluminação traz a realização de que tais pensamentos não são irreais, pois até eles surgem da nossa Verdadeira Natureza. É apenas porque a ilusão ainda subsiste que são imaginados como irreais. Este estado de ilusão não tem origem no mundo objetivo, mas nas nossas próprias mentes.

Tem de segurar firmemente a corda do focinho e não permitir que o Boi vagueie,
para que não se desvie para paragens lamacentas.
Cuidadosamente tratado, torna-se limpo e dócil.
Sem estar preso, segue de bom grado o seu dono.

---

6 / MONTANDO O BOI DE REGRESSO A CASA

A luta terminou; “ganho” e “perda” já não o afetam. Ele entoa a rude melodia do lenhador e toca as simples canções das crianças da aldeia. Montado no dorso do Boi, contempla serenamente as nuvens no céu. A sua cabeça não se vira [na direção das tentações]. Por mais que se tente perturbá-lo, permanece imperturbável.

Livre como o ar, regressa alegremente a casa
através das brumas do entardecer, de chapéu largo de palha e capa.
Onde quer que vá, cria uma brisa fresca,

enquanto no seu coração reina uma profunda tranquilidade.
Este Boi não necessita de uma única folha de erva.[2]

---

7 / BOI ESQUECIDO, O SI APENAS

No Dharma não há dualidade. O Boi é a sua Natureza Primordial: isto ele agora reconheceu. Uma armadilha já não é necessária quando o coelho foi apanhado; uma rede torna-se inútil quando o peixe foi capturado. Como o ouro separado da escória, como a lua que rompeu as nuvens, um raio de Luz luminosa brilha eternamente.

Só com o Boi conseguiu regressar a Casa,
mas eis que o Boi desapareceu e, sozinho e sereno,
o homem permanece sentado.
O sol rubro sobe alto no céu
enquanto ele repousa tranquilamente.
Ali, sob o teto de colmo,
jazem, inúteis, o chicote e a corda.

---

8 / BOI E SI AMBOS ESQUECIDOS

Todos os sentimentos ilusórios pereceram e até as ideias de santidade desapareceram. Ele não se detém no estado de “sou um Buda”, nem permanece no estádio de “já me livrei do orgulhoso sentimento ‘não sou Buda’”. Mesmo os mil olhos [de quinhentos Budas e patriarcas] não conseguem discernir nele qualquer qualidade específica.[6] Se agora centenas de aves espalhassem flores pelo seu quarto, não poderia deixar de sentir vergonha.[7]

Chicote, corda, Boi e homem pertencem igualmente ao Vazio.
Tão vasto e infinito é o céu azul[8]
que nenhum conceito o pode alcançar.
Sobre um fogo ardente, um floco de neve não pode subsistir.[9]
Quando este estado de espírito é realizado,
surge finalmente a compreensão
do espírito dos antigos patriarcas.

---

9 / REGRESSANDO À ORIGEM

Desde o princípio não houve sequer um grão de pó [a macular a Pureza intrínseca]. Ele observa o crescer e o definhar da vida no mundo, permanecendo, sem se impor, num estado de serenidade inabalável. Este [crescer e definhar] não é um fantasma nem uma ilusão [mas uma manifestação da Fonte]. Porque razão, então, haveria necessidade de lutar por

alguma coisa? As águas são azuis, as montanhas são verdes. A sós consigo mesmo, observa as coisas a mudarem incessantemente.

Regressou à Origem, voltou à Fonte,
mas os seus passos foram dados em vão.
É como se agora estivesse cego e surdo.[11]
Sentado na sua cabana, não anseia por coisas exteriores.[12]
Os ribeiros serpenteiam por si mesmos,
as flores vermelhas florescem naturalmente vermelhas.

10

ENTRANDO NO MERCADO COM AS MÃOS DE AJUDA

O portão da sua cabana está fechado e nem os mais sábios conseguem encontrá-lo.[14] O seu panorama mental[15] desapareceu por completo. Segue o seu próprio caminho, sem tentar imitar os passos dos antigos sábios. Levando uma cabaça,[16] passeia pelo mercado; apoiado no seu bastão, regressa a casa. Conduz estalajadeiros e peixeiros no Caminho do Buda.

De peito nu e pés descalços, entra no mercado.
Coberto de lama e pó, como sorri amplamente!
Sem recorrer a poderes místicos,
faz rapidamente florescer árvores ressequidas.[17]

1 Ver p. 171.

2 Para a analogia entre forma e Vazio, o sal corresponde ao Vazio e a água à forma. Enquanto alguém não conhece o "sabor" do satori, ignora esse Vazio e reconhece apenas a forma. Depois da iluminação, são vistos como não sendo diferentes um do outro.

3 Literalmente, "força selvagem". O que aqui se sugere é que, nesta fase, os sentimentos ilusórios ainda persistem e que a sua erradicação exige treino adicional.

4 Literalmente, "montar de pernas para o ar".

5 Isto é, a mente-Buda, simbolizada pelo Boi, basta-se inteiramente a si própria.

6 A implicação desta passagem é que Budas e patriarcas possuem uma Sabedoria semelhante a um espelho, capaz de discernir facilmente o carácter do homem comum, manchado como está por várias impurezas. Mas alguém que se tivesse purificado de todas as impurezas, incluindo as formas mais subtis de orgulho, seria tão puro e natural que até um Buda seria incapaz de olhar para ele e dizer que ele era isto ou aquilo.

7 Trata-se de uma alusão a uma parábola centrada em Niu-t'ou Fa-yung (Hoyu-zenji), mestre Zen da dinastia Tang, que viveu no Monte Niu-t'ou e foi amplamente enaltecido pelo ardor com que praticava zazen no seu retiro na montanha. Conta-se que até as aves o louvavam, oferecendo-lhe flores enquanto ele se sentava na sua cabana. Depois de se ter tornado plenamente iluminado sob o Quarto Patriarca, diz a história, as aves cessaram as suas oferendas florais, porque, tendo alcançado a iluminação perfeita, ele já não irradiava qualquer aura — nem sequer de devoção e virtude.

8 "Céu azul" é usado como símbolo de mente-pura.

9 Com a iluminação perfeita, todos os pensamentos ilusórios — incluindo os de "iluminação" ou "ilusão" — desaparecem.

10 "Se, como dizem os sūtras, a nossa Natureza Essencial é Bodhi [Perfeição], porque tiveram então todos os Budas de esforçar-se pela iluminação e perfeição?", perguntou Dōgen, que só conseguiu resolver este paradoxo após anos de esforço intenso, culminando na sua profunda iluminação.

11 O que aqui se sugere é que o homem plenamente iluminado, já não preso aos objetos dos sentidos, se absorve de forma tão espontânea e sem autoconsciência no que vê e ouve que o seu ver é um não-ver e o seu ouvir um não-ouvir.

12 Uma vez que, com a iluminação, surge a realização de que se abraça o universo e todas as coisas nele, que há para desejar?

13 "Mercado" significa o mundo impuro.

14 O sentido disto é que ele se tornou agora tão purificado, tão aperfeiçoado, que o mais sábio dos sábios não consegue detetar nele quaisquer marcas de perfeição.

15 Isto é, todos os conceitos, opiniões, pressupostos, preconceitos.

16 Na China antiga, as cabaças eram vulgarmente usadas como garrafas de vinho. O que aqui se sugere, portanto, é que o homem da espiritualidade mais profunda não é avesso a beber com aqueles que gostam de álcool, a fim de os ajudar a superar as suas ilusões. Vemos aqui uma diferença fundamental de ênfase entre o papel do homem espiritualmente realizado nas tradições Hīnayāna e Mahāyāna. No Hīnayāna, o tipo espiritual mais elevado, o monge celibatário, é separado dos leigos. Idealmente, deve ser quase santo, um modelo de virtude, para cumprir o papel que a comunidade concebe para ele. Se se soubesse, por exemplo, que consumia álcool, isso seria tomado como o sinal mais seguro de uma impureza persistente, prova de que a sua espiritualidade ainda não estava plenamente refinada. No budismo Mahāyāna, pelo contrário, o homem de profunda iluminação (que pode ser, e muitas vezes

é, leigo) não exala qualquer "cheiro" de iluminação, nenhuma aura de "santidade"; se o fizesse, considerar-se-ia que a sua realização espiritual ainda era deficiente. Também não se mantém afastado dos males do mundo. Mergulha neles sempre que necessário para emancipar os homens das suas loucuras, mas sem se deixar macular por eles. Nisto é como o lótus — símbolo, no budismo, de pureza e perfeição — que cresce na lama, mas não é por ela manchado.

17 Esta é outra forma de dizer que o homem plenamente iluminado, porque toda a sua personalidade é impregnada de uma luminosidade interior, traz luz e esperança aos que vivem na escuridão e no desespero.

IX

POSTURAS

A

POSTURAS DE *ZAZEN*

As posturas ilustradas nas páginas seguintes abrangem a história, desde a clássica postura de lótus da Antiguidade até a um banco especial de *zazen* do século XX. Embora mestres Zen antigos e contemporâneos estejam de acordo em proclamar a superioridade da postura de lótus sobre todas as outras (por razões que se encontrarão na primeira secção deste livro), o editor pode testemunhar, a partir da sua própria experiência com cada uma destas posições, que qualquer delas pode ser adequada para quem esteja suficientemente determinado a prosseguir a prática de *zazen*.

A prática de sentar com o pé de cada perna sobre a coxa da outra é uma das mais antigas, anterior ao Buda. Não só sabemos, por evidência arqueológica na Índia, que milénios antes do nascimento do Buda a postura de lótus era usada nesse país, como também relevos murais descobertos em túmulos egípcios antigos, mostrando figuras sentadas em lótus completo, provam que civilizações para além da indiana conheciam o poder desta postura singular.

Admite-se que, para os ocidentais, não habituados a sentar-se de pernas cruzadas, a postura de lótus pode ser difícil, mas de modo algum é impossível. Ocidentais adultos, não atléticos, dominaram o meio-lótus em menos de seis meses com *zazen* persistente, conjugado com simples exercícios de alongamento das pernas (incluindo pressionar os joelhos com as mãos após um banho quente), para, gradualmente, baixar os joelhos até ao nível do tapete de meditação. O lótus completo é, naturalmente, um desafio maior, mas também ele cede a um esforço sistemático.

A postura mostrada na Fig. 5 é amplamente usada na Birmânia e nos países budistas do Sudeste Asiático. Tem a vantagem de ser muito menos desconfortável para principiantes do que o meio-lótus ou o lótus completo, uma vez que as pernas não ficam cruzadas, mas não proporciona o suporte firme do tronco que a postura de lótus oferece; por isso, a coluna não pode ser mantida absolutamente direita durante muito tempo sem esforço.

A postura tradicional japonesa de sentar, Fig. 6, pode tornar-se confortável para ocidentais através da colocação de uma almofada entre as nádegas e os calcanhares. Um banco baixo do tipo mostrado na Fig. 7, quando colocado entre as nádegas e os calcanhares, torna esta postura ainda mais confortável, pois elimina toda a pressão sobre os calcanhares. Para o principiante, manter as costas perfeitamente direitas é mais fácil nesta posição.

Uma cadeira comum, sentando-se da forma habitual — isto é, com as costas curvadas — não é satisfatória para *zazen*. Mas, se usada como na Fig. 8, com uma almofada debaixo das nádegas para ajudar a manter a coluna direita, e com os pés bem assentes no chão, pode ser eficaz.

B

PERGUNTAS E RESPOSTAS

AS COSTAS

PERGUNTA: Durante o *zazen* sinto uma fraqueza, uma dor surda, na parte inferior das costas. Qual é a razão?
RESPOSTA: Não é um problema incomum em principiantes. Normalmente ocorre durante ou após o *zazen* porque os músculos das costas ainda não são suficientemente fortes para sustentar uma postura ereta por muito tempo. O mesmo pode resultar de tentar sentar-se com uma postura ereta rígida, como uma vara. Inclinar-se ligeiramente para a frente, sem arredondar as costas, muitas vezes elimina a dificuldade, ao retirar pressão dos músculos lombares, permitindo que o peso do tronco seja suportado pelas ancas. Por vezes, a dor lombar pode resultar de se sentar sobre uma almofada demasiado alta ou demasiado dura. Experimente as almofadas; tente usá-las de diferentes formas até encontrar a altura certa para si.

Também precisa de fortalecer a zona lombar através de alongamentos ou desporto. Aqui estão dois bons exercícios de alongamento. De pé, bem direito, incline-se lentamente a partir da base da coluna, sem arredondar as costas nem dobrar os joelhos, tentando tocar no chão com as palmas das mãos. Incline-se apenas até onde for confortável; gradualmente, verificará que consegue descer cada vez mais, até as mãos tocarem no chão. Depois, sente-se no chão com as duas pernas estendidas. Curvando-se a partir da base da

coluna, tente tocar nos dedos dos pés, mantendo os joelhos bem assentes no chão. (Ver desenho.)

Para adquirir e manter uma condição saudável das costas, é também necessário aprender a sentar-se e a manter o corpo corretamente ao longo do dia. Quando se sentar, primeiro empurre as nádegas para trás, contra o encosto da cadeira ou do sofá, e depois endireite-se a partir da base da coluna. Assim, é fácil sentar-se direito, pois o peso assenta quadrada nas ancas e nas nádegas projetadas, evitando esforço na zona lombar. Acima de tudo, não se deixe cair numa cadeira de costas, como se fosse um saco de farinha. E faça questão de andar sempre direito, com o centro de gravidade no baixo-ventre, e não na zona dos ombros. Lembre-se: o que distingue os seres humanos dos animais é a capacidade singular de manter as costas eretas.
A dignidade e nobreza inatas de um ser humano revelam-se numa coluna direita.

RESPIRAÇÃO

PERGUNTA 1: No *zazen* respira-se a partir do peito ou do estômago? Ao inspirar, o estômago entra ou sai?

RESPOSTA 1: No Zen, a respiração vem do baixo-ventre, não do peito. Ao inspirar, normalmente o baixo-ventre enche, ficando ligeiramente convexo, e ao expirar torna-se côncavo. (Ver desenhos.)

PERGUNTA 2: A minha prática é seguir a respiração. Li que empurrar a respiração para o *hara* (baixo-ventre) torna o *zazen* mais eficaz, mas quando tento fazê-lo começa a surgir uma dor na zona do peito. Estou a fazer algo errado? O que posso fazer para parar?

RESPOSTA 2: No início da prática é comum haver muito esforço consciente de si que, quando mantido, cria dor em algum ponto do corpo. A maior parte das pessoas respira superficialmente; a expiração termina na zona do peito. Precisa de aprender a relaxar o diafragma e a respirar a partir do baixo-ventre, não do peito. Mas, se tentar forçar a respiração para baixo, ela fica bloqueada e não desce naturalmente para o abdómen. O resultado é dor na zona do ventre, na zona lombar, ou em ambas.

Como forma de ultrapassar esse esforço consciente de si e de baixar o seu centro de gravidade para o baixo-ventre, de modo que a respiração se torne abdominal, imagine que as suas narinas estão cerca de cinco centímetros abaixo do umbigo. Deixe a respiração fluir suavemente para a palma superior esquerda das suas mãos unidas (pressuponho que está a manter as mãos no *mudrā* tradicional de *zazen* e que elas repousam sobre os calcanhares, na região abaixo do umbigo). Ou imagine que tem um balão na palma das mãos e que o está a encher a cada inspiração. Passado algum tempo, perderá essa

preocupação intencional com as expirações e a sua respiração tornar-se-á mais natural.

Exceto no início de uma sessão de *zazen*, quando inspira profundamente e depois expira lentamente, não manipule a respiração; deixe-a encontrar o seu próprio curso natural. Por vezes a respiração será lenta, outras vezes rápida, e noutras ainda trabalhosa, dependendo do seu estado mental, da condição do corpo e de outros factores; mas, com a continuidade do *zazen*, desenvolverá equilíbrio e estabilidade e a respiração assumirá o seu padrão natural.

Um texto bem conhecido do mestre Zen Dōgen aconselha que a respiração não seja ofegante nem forçada, nem lenta nem rápida. Se concentrar a atenção na palma superior esquerda da sua mão, o centro de gravidade descerá sem esforço dos ombros e do peito para o *hara* (ou *tanden*). A expansão e contração dos músculos respiratórios envolvidos na respiração abdominal acalmam e fortalecem o sistema nervoso autónomo, bem como inibem a proliferação de pensamentos aleatórios.

Acontece, não raras vezes, que alguém fica tão preocupado com a mecânica da respiração — com saber se o abdómen entra ou sai na inspiração ou na expiração — que a sua concentração em contar ou seguir a respiração, no *shikan-taza*, ou num *kōan*, se torna ineficaz. A pessoa pode tornar-se como o centopeia que, ao tentar perceber qual pé se movia quando, acabou num monte, paralisada.

A razão pela qual professores Zen experientes não analisam nem explicam em detalhe o processo respiratório é que não desejam que os seus alunos transformem a respiração — ou, aliás, qualquer outro aspeto da prática Zen — numa técnica. As técnicas pertencem ao mundo da tecnologia, não ao treino espiritual.

PEITO

PERGUNTA: Há pouco disse que o peito deve manter-se elevado. Parece que é necessário um esforço consciente para o fazer. Isso não irá interferir com o meu *zazen*?

RESPOSTA: Se está habituado a deixar o peito cair, no início é de facto necessário um esforço consciente para o manter elevado. Quando se torna natural caminhar e sentar-se com o peito aberto, começa a aperceber-se dos muitos benefícios desta postura ideal. Os pulmões dispõem de espaço adicional para se expandirem, enchendo e esticando os alvéolos. Isto, por sua vez, permite uma maior entrada de oxigénio e “lava” a corrente sanguínea, que transporta para fora a fadiga acumulada no corpo. Como se consome uma boa

quantidade de oxigénio antes de se atingir um nível de *zazen* profundo, é uma vantagem clara manter o peito aberto, facilitando assim um fluxo livre de energia vital.

OLHOS

PERGUNTA: Depois de fazer *zazen* durante algumas voltas, noto que demora algum tempo até os meus olhos voltarem a focar normalmente. Porquê, e o que posso fazer para corrigir?

RESPOSTA: Se mantiver os olhos focados durante a prática sentada, o esforço resultante de os segurar dessa forma interferirá com a visão normal depois. Ao sentar-se, mantenha os olhos abertos mas sem focar; não tente perceber nada. No início isto pode parecer estranho, mas, com um envolvimento mais profundo, parecer-lhe-á bastante natural manter os olhos desfocados. Mesmo quando os olhos se mantêm desfocados, por vezes demoram algum tempo a reajustar-se à visão focada normal, devido a várias condições corpo-mente. Isto não deve causar preocupação.

Se os olhos o estiverem realmente a incomodar, há alguns exercícios gerais que podem ser feitos. Para voltar rapidamente a focar, pestaneje rapidamente algumas vezes e depois leve o dedo indicador até à ponta do nariz e empurre-o lentamente para a esquerda, tanto quanto conseguir, seguindo-o com os olhos. Depois traga o dedo de volta à frente e faça o mesmo com o dedo indicador esquerdo, para o lado direito. Em seguida, rode os olhos algumas vezes no sentido dos ponteiros do relógio e depois no sentido contrário. Tente olhar rapidamente para o canto superior direito e depois para o canto inferior esquerdo, num movimento diagonal; depois para o canto superior esquerdo e para o canto inferior direito. Faça isto algumas vezes e, por fim, pestaneje rapidamente de novo.

Outra forma de acalmar e revitalizar os olhos é esfregar vigorosamente as palmas das mãos, gerando bastante calor, e depois colocá-las sobre os olhos, bloqueando toda a luz. Agora abra os olhos e, mentalmente, “banhe-os” no calor da energia emitida pelas palmas. Este “empalmar” dos olhos pode ser feito independentemente dos exercícios anteriores com os dedos.

Se usa óculos, tirá-los durante o *zazen* pode provocar esforço ocular. Experimente sentar-se com eles postos e também sem eles.

MÃOS E ANTEBRAÇOS

PERGUNTA: Muitas vezes, depois de fazer *zazen* durante uma ou duas voltas, sinto as mãos e os antebraços a ficarem tensos e a doer. Porquê?

RESPOSTA: Muito provavelmente está a criar tensão por exercer demasiada pressão com os polegares. Deve também ter cuidado para não manter os cotovelos rigidamente afastados do corpo; nesse caso, a pressão sobre as mãos torna-se maior e o problema agrava-se. É quase como se estivesse a tentar "agarrar" a prática com as mãos. Isto provoca rigidez, tensão e dores musculares.

Os cotovelos devem estar relaxados e deixar-se cair soltos, junto ao corpo. Do mesmo modo, mantenha as mãos com as suas laterais apoiadas nas coxas, sem tensão, e com os polegares a tocar-se ligeiramente, formando um círculo achatado. Manter as mãos muito "planas", com as palmas totalmente voltadas para cima, muitas vezes cria tensão na zona do antebraço e dos cotovelos.

MÃOS E OMBROS

PERGUNTA: Reparo que, se não usar uma almofada para apoiar as mãos, elas parecem sempre escorregar no colo. Quando isso acontece, os ombros são puxados para baixo e começo a sentir cansaço na parte superior dos ombros. Como evitar isto, para poder deixar de usar esse apoio? Normalmente sento-me em meio-lótus.

RESPOSTA: Se consegue sentar-se confortavelmente em meio-lótus, deverá haver espaço suficiente no colo, perto do baixo-ventre, para permitir que as mãos repousem contra o corpo, encaixadas de tal modo que os dedos da mão esquerda se acomodem dentro dos dedos da direita, de forma ligeiramente curva e relaxada. (Ver os esboços das posturas corretas na secção IX-A.)

As mãos podem escorregar da posição quando o corpo-mente perde a sua firmeza — isto é, se se torna sonolento ou distraído enquanto está sentado. O cansaço nos ombros deve-se à tração sobre os ombros e as omoplatas. Este arrastamento não natural do peso dos ombros drena a sua energia.

Para corrigir, traga as mãos para junto do baixo-ventre e, ao mesmo tempo, relaxe os cotovelos, deixando-os cair ao lado do corpo. Em seguida, inspire profundamente e eleve o esterno. Assim, os ombros ficarão naturalmente suspensos, apoiados pelas omoplatas endireitadas. Se o peito for deixado cair, os ombros tornam-se pesados e descem.

CABEÇA

PERGUNTA: Parece que a minha cabeça se move lentamente para a frente enquanto faço *zazen*, e só me apercebo quando corrijo. Como posso evitar isto?

RESPOSTA: Quando alguém é seduzido por pensamentos dispersos ou fantasias, a cabeça segue fisicamente o pensamento e projeta-se para a frente. Isto pode ser corrigido fisicamente "sentindo" com a nuca a gola do seu hábito, inspirando profundamente e elevando ligeiramente o esterno. Quando o peito se eleva, a posição da cabeça corrige-se. As orelhas alinham-se automaticamente com os ombros e o queixo recolhe-se ligeiramente. Não se deve tentar puxar o queixo para dentro, pois isso pode criar tensão na parte de trás do pescoço. Escusado será dizer que se deve fazer um esforço para resistir a seguir esses pensamentos errantes ou fantasias.

CABEÇA — DORES AGUDAS

PERGUNTA: Depois de alguns minutos sentado, senti uma dor aguda a subir para o lado esquerdo da cabeça. Isto aconteceu sempre que começava uma nova volta de prática.

RESPOSTA: No início, pessoas sensíveis têm frequentemente pontadas de dor em diferentes partes do corpo, devido a tensões pré-existentes nessas zonas e ao esforço de voltar as energias para dentro, em vez de as dispersar para fora. Também é, ao princípio, exigente para corpo e mente funcionarem como uma unidade no *zazen*. Se este desconforto for acompanhado por sentimentos de apreensão, a dor e a tensão apenas aumentam. Quando compreende as razões do aumento de tensão e da dor resultante, e sabe que são apenas temporários, o medo evapora-se. Naturalmente, a dor também desaparece e é substituída por uma sensação de leveza e bem-estar.

Lembre-se ainda de que o desconforto pode ser um truque do ego para sabotar a sua prática. Como o ego não deseja perder o seu domínio confortável, ergue todo o tipo de barreiras para manter o controlo, sendo a mais comum a dor, pois sabe que o *zazen* persistente porá fim ao seu reinado. Se reconhecer que a dor é apenas um artifício do ego para o levar a desistir, pode virar o jogo a esse fantasma astuto recusando ceder. A dor é um desafio que, mais cedo ou mais tarde, tem de ser enfrentado; e a forma de a banir é tornar-se plenamente um com ela.

JOELHOS

PERGUNTA: Lesionei o joelho a jogar basquetebol e fui operado a um menisco rasgado. É possível que algum dia possa tentar *zazen* em meio-lótus ou lótus completo?

RESPOSTA: Se a cirurgia foi bem-sucedida, o prognóstico é, em geral, bom. O menisco substituir-se-á por um tecido mais fino e flexível. Há também casos em que o menisco se regenerou lentamente sem cirurgia, permitindo que a articulação do joelho funcionasse tão bem como antes da lesão. À medida que o joelho começa a recuperar flexibilidade, comece a "balançá-lo" suavemente um pouco todos os dias, até sentir que consegue sentar-se confortavelmente em meio-lótus ou lótus completo. (Ver "Pernas — Dor em meio-lótus".) Massagens diárias, cataplasmas de ervas e chás de ervas (especialmente os feitos de confrei), bem como doses terapêuticas de vitamina C, são todos úteis.

PERNAS — DORMENTES

PERGUNTA: As minhas pernas adormecem muito depressa sempre que faço *zazen*. O que posso fazer?

RESPOSTA: Quando as pernas adormecem durante o *zazen*, é geralmente por pressão sobre um nervo, uma veia, ou ambos. Alterar a posição na almofada — isto é, sentar-se mais à frente ou mais atrás — aliviará a pressão sobre um nervo.

Quem esteja a desenvolver problemas circulatórios nas pernas fará bem em mudar a postura de *zazen* com frequência, de modo a não causar pressão excessiva durante períodos prolongados. Massajar as pernas antes e depois do *zazen*, estimulando assim a circulação e fortalecendo os nervos, também é útil.

PERNAS — DOR EM MEIO-LÓTUS

PERGUNTA: Tenho muita dor quando tento sentar-me em meio-lótus. O que posso fazer para melhorar esta situação?

RESPOSTA: Antes de estar pronto para se sentar em meio-lótus, as articulações do tornozelo e do joelho têm de ganhar flexibilidade. Isto pode ser conseguido de várias formas, uma das quais é a seguinte: sente-se no chão com ambas as pernas estendidas à sua frente. Dobre a perna direita e coloque o pé direito por cima da coxa esquerda tão acima quanto lhe for confortável. Segure o pé direito com a mão esquerda e, com a mão direita, balance suavemente o joelho direito. Se não for possível colocar o pé direito por cima

da coxa esquerda, encoste a planta do pé direito à parte interna da coxa esquerda e balance o joelho a partir desta posição. Continue este movimento durante alguns minutos e depois troque as pernas e repita do lado esquerdo. (Ver esboço p. 347.) Com o tempo, à medida que a flexibilidade aumenta e a zona da virilha começa a abrir, tornar-se-á possível colocar o pé mais acima na coxa. Faça este balanço dos joelhos todos os dias, durante alguns minutos, e em breve será confortável sentar-se em meio-lótus. Uma variante deste exercício é juntar as plantas dos pés, segurando os dedos dos pés com as mãos, e balançar os joelhos para cima e para baixo. (Ver esboço p. 348.)

Outro exercício que abrirá a zona das virilhas e das ancas consiste em segurar a parte inferior da perna e elevá-la bem alto nos braços, com o joelho "aninhado" num cotovelo e o pé no outro, e depois balançar a perna para a frente e para trás; repita com a outra perna. (Ver esboço p. 349.)

A natação também ajuda a ganhar flexibilidade, pois na água é possível assumir posturas que, de outro modo, poderiam ser dolorosas. A sauna é outro local vantajoso para, primeiro, massajar e mobilizar o joelho, o tornozelo e a zona das virilhas e, depois, sentar-se na posição de lótus.

Se tiver dor ligeira durante a prática sentada porque os ligamentos ainda não estão esticados, suporte-a; mas, se a dor for intensa, descruze as pernas e experimente outra posição. Não cerre os dentes, não reprima as lágrimas e não diga para si próprio: "Vou aguentar a dor mesmo que isso me mate", por uma crença errada de que o *zazen* é ascetismo. O *zazen* deve deixar-lhe uma sensação de bem-estar, não de desconforto agudo.

PESCOÇO E CABEÇA

PERGUNTA: Quando faço *zazen*, desenvolve-se uma tensão na cabeça e no pescoço e parece surgir uma sensação de ardor na zona das omoplatas. Há algo que se possa fazer para prevenir ou corrigir isto?

RESPOSTA: Este é um exemplo do que acontece quando a energia fica "bloqueada" na parte superior do corpo e não é deixada fluir naturalmente. Se a atenção estiver fixada na zona do pescoço e da cabeça, geralmente desenvolvem-se tensão e dor. A sensação de ardor resulta de um pinçamento que impede um livre fluxo de sangue para a área.

Para remediar, primeiro deixe os ombros "pendurar" sem esforço, apoiados na estrutura. Depois inspire profundamente, eleve ligeiramente o esterno e expire lentamente. Isto libertará a pressão nos ombros, soltando a energia bloqueada. É preciso ter cuidado para não tentar endireitar os ombros ou puxá-los deliberadamente para trás. Eles endireitar-se-ão por si mesmos se o esterno for elevado; simultaneamente, a cabeça e o pescoço repousarão livremente sobre a coluna.

Não faça qualquer esforço consciente para “segurar” na zona da cabeça e do pescoço, pois isso criará tensão e, eventualmente, dor.

SALIVA

PERGUNTA: Por vezes, durante o *zazen*, a minha boca enche-se de saliva e tenho de engolir frequentemente. O que causa isto?

RESPOSTA: Esta reação pode ocorrer se a cabeça estiver demasiado projetada para a frente, ou com o queixo demasiado baixo. Para corrigir, a cabeça deve ser pressionada para trás, de modo a sentir a gola na parte de trás do pescoço. Tenha cuidado para não deixar a língua descolar do palato superior, onde normalmente repousa durante o *zazen*, pois isso também pode fazer acumular saliva na boca.

ZAZEN COM SONOLÊNCIA

PERGUNTA: Faço cerca de uma hora de *zazen* de manhã antes de ir trabalhar, mas não é um bom *zazen* porque, a maior parte do tempo, estou a dormitar. O que posso fazer?

RESPOSTA: Normalmente, o corpo demora cerca de uma hora a despertar plenamente depois de sair da cama. Há, porém, formas de acelerar este processo. Uma caminhada vigorosa ao ar livre, enchendo profundamente os pulmões com o ar fresco da manhã, é muito útil, tal como exercícios de alongamento. Dar pequenas pancadas na cabeça com as pontas dos dedos também ajuda a “varrer as teias” do cérebro.

Um procedimento particularmente estimulante é o seguinte: encha primeiro o lavatório com água fria suficiente para mergulhar o rosto; depois, debaixo de água, abra e feche os olhos enquanto sustém a respiração durante uma contagem de, digamos, vinte, deixando a água fria entrar em contacto com os globos oculares.

Outro excelente exercício para despertar é este: sentado, de pernas cruzadas, pronto para começar o *zazen*, una as mãos atrás das costas, com os cotovelos esticados. Inspire profundamente e depois incline-se lentamente a partir da base das costas, expirando devagar, até a testa tocar no chão. Mais tarde conseguirá tocar no chão com o queixo, e não apenas com a testa. Respire normalmente enquanto mantém esta postura durante cerca de meio minuto. Depois inspire profundamente e endireite-se lentamente, novamente a partir da base da coluna, enquanto expira. Ao levantar a cabeça e o tronco (com as mãos ainda unidas atrás), alongue-se com firmeza, abrindo o peito e projetando as nádegas para fora, até o tronco atingir a posição ereta. Agora, ainda mantendo o tronco direito e as mãos unidas atrás, faça um último

alongamento, empurrando a cabeça para trás tanto quanto possível e mantendo o peito bem aberto. Este exercício não só o despertará e revigorará, como, se tiver algum tipo de dificuldade respiratória, desobstruirá completamente as fossas nasais.

Por fim, deixe-me salientar que adormecer, a qualquer hora do dia, é uma queixa comum de quem se senta. Não parece estar relacionado com estar cansado ou descansado, ou com ter dormido o habitual ou não — o problema é de motivação. A necessidade de Realização Pessoal ainda não é sentida com força, e adormecer é uma forma branda de fuga ao tédio do *zazen*. O que precisa de fazer é lembrar-se, quando começar a dormitar, de que a morte pode chegar a qualquer momento e de que ter a rara oportunidade de nascer como ser humano nesta vida e não realizar a sua Verdadeira Natureza é, como um mestre disse, ter vivido em vão.

PENSAMENTOS QUE AFECTAM A POSTURA

PERGUNTA: Pratico *zazen* há pouco tempo e dou por mim a ficar deprimido à medida que memórias desagradáveis continuam a surgir à consciência. Quando isto acontece, também me apercebo de que a minha postura piora e, embora tente endireitar-me, não se mantém por muito tempo.

RESPOSTA: O problema é duplo. Os pensamentos invasores destroem a firmeza da mente e fazem o corpo desabar. Com o corpo descaído vem uma coluna curvada; o esterno torna-se côncavo, puxando os ombros para a frente e para baixo; a cabeça projeta-se para a frente; os órgãos internos ficam comprimidos; as mãos escorregam; e toda a atitude do corpo é de desalento e derrota. É quase como se estivesse a dizer: “Não consigo. Nunca vou conseguir. Não sou suficientemente forte.” Pior: um corpo descaído favorece uma invasão ainda maior de pensamentos negativos e desagradáveis, e o ciclo amplia-se.

Perceba desde o início que as suas memórias, como todos os pensamentos, são impermanentes e insubstanciais, irreais no sentido em que são vazias de qualquer substância própria. Por isso, não deve agarrar-se a elas. Além disso, se, ao sentar-se, tiver o cuidado de manter o peito elevado e aberto, as omoplatas endireitar-se-ão e os ombros repousarão facilmente na sua estrutura. A cabeça também recuará sobre a coluna cervical e as orelhas alinhar-se-ão com os ombros. Os órgãos internos deixarão de estar comprimidos. Se as nádegas forem projetadas para trás, proporcionando uma base ampla ao tronco, com o abdómen relaxado e as mãos ligeiramente viradas para dentro, repousando perto do *hara*, gerar-se-á uma atitude totalmente diferente — de atenção, equilíbrio e determinação. Os pensamentos negativos “ressaltarão” desta alinhagem reta de corpo-mente, enquanto toda a postura proclama: “Eu posso, e vou conseguir!”

INCLINAÇÃO DO TRONCO

PERGUNTA: Os monitores estão sempre a endireitar a minha postura sentada. Ao que parece, tendo a inclinar-me para a direita, embora não me aperceba disso; e, quando me corrigem, sinto-me como a Torre de Pisa a inclinar-se para o outro lado. Porque é que isto acontece?

RESPOSTA: Se o seu corpo está, em geral, desalinhado, esse desequilíbrio manifestar-se-á quando se senta. Há muitas causas para tal desequilíbrio. Se for estudante e anda sempre a transportar livros ou volumes pesados do lado direito, por exemplo, o corpo tende a inclinar-se para a direita porque foi puxado nessa direção. Do mesmo modo, se tem o hábito de estar de pé em repouso com uma anca projetada, ou se joga muito ténis, pode resultar um desequilíbrio.

Obviamente, o primeiro passo é tentar corrigir fisicamente a condição que causa o desequilíbrio, isto é, transportar livros ou volumes dos dois lados, ou estar de pé com o peso do corpo igualmente distribuído pelos pés. Depois, se ao sentar-se se inclina para um lado ou para o outro, pode ser necessário colocar uma pequena almofada achatada ou uma toalha dobrada debaixo de uma nádega, para trazer o tronco de volta à vertical. Quando o corpo se habituar a sentar-se alinhado, a almofada ou toalha temporária pode ser retirada; já não parecerá estranho sentar-se direito.

Há também razões psicológicas para o corpo “adernar” para um lado. Verá que pessoas tímidas, autocensuradoras, sem um centro forte, tendem a andar e a sentar-se encurvadas. Sendo o corpo o aspeto físico da mente, uma postura e um porte melhorados tenderão a criar uma condição psicológica mais saudável — de equilíbrio e autoconfiança. Mas, a menos que se veja através da raiz do sentido de ego-eu — e numa pessoa autocensuradora ele está apenas invertido, não é mais fraco do que numa pessoa dominadora — não pode haver uma mudança fundamental ou duradoura na personalidade ou na postura.

X

NOTAS SOBRE VOCABULÁRIO ZEN

E DOUTRINA BUDISTA

Termos técnicos de Zen e nomes próprios, palavras associadas ao Zen (por exemplo, *kendō*), termos e expressões budistas específicos, doutrinas budistas, e escolas e sūtras budistas mencionados no texto mas nele não explicados são aqui definidos ou explicados com detalhe. Estas notas não pretendem ser um dicionário de termos Zen, muito menos uma declaração definitiva da doutrina ou filosofia budista. No entanto, constituem mais do que um simples glossário de definições académicas. O seu propósito é ajudar o leitor a compreender o texto e facilitar o seu estudo e prática posteriores.

Em vez de indicar os ideogramas chineses para nomes e termos japoneses e chineses — que só seriam significativos para especialistas na língua japonesa ou chinesa — usei as transcrições romanizadas. Quando uma palavra é mais conhecida no seu original sânscrito ou chinês do que em inglês ou japonês, apresento-a primeiro segundo a grafia nativa, acrescentando entre parênteses o equivalente em inglês ou japonês, ou em ambos. Os nomes dos mestres Zen chineses são listados segundo a forma como são pronunciados em japonês, mostrando-se entre parênteses a leitura chinesa. Os nomes dos sūtras são invariavelmente apresentados na grafia sânscrita, bem como em japonês e, nalguns casos, em inglês.

Os nomes e palavras japoneses são assinalados com J.; os sânscritos, com Skt.; e os chineses, com Ch. As marcas diacríticas aparecem apenas nesta secção.

Abhidharma (Skt.): o terceiro dos três "cestos", ou *Tripitaka*, da literatura budista, sendo os outros dois o *Vinaya* — isto é, os preceitos ou regras morais dados pelo Buda aos seus seguidores — e os *sūtras*, que consistem na colectânea dos sermões, discursos e diálogos do Buda, compilados após o seu *parinirvāṇa*. O *Abhidharma* contém elucidações altamente abstractas e filosóficas da doutrina budista.

Agura (J.): posição solta de sentar de pernas cruzadas, que não é nem meio-lótus nem lótus completo.

Amitābha (Skt.; J., Amida): literalmente, "luz sem limites", ou *Amitāyus*, "vida sem limites". *Amitābha* é o mais amplamente venerado dos Budas não históricos (isto é, *Dhyāni*). De facto, nas escolas da Terra Pura (J., *Jōdo*) ele eclipsa tanto *Vairocana* como o Buda histórico *Śākyamuni*.

"Avataṃsaka" (J., Kegon) *sūtra*: um profundo *sūtra* Mahāyāna que incorpora os sermões proferidos pelo Buda imediatamente após a sua perfeita iluminação.

Basō (Ch., Ma-tsu): um dos grandes mestres Zen chineses da dinastia Tang (m. 788); discípulo de Nangaku (Ch., Nan-yueh).

Nascimento-e-morte (J., *shōji*; Skt., *saṃsāra*): o mundo da relatividade; a transformação pela qual todos os fenómenos, incluindo os nossos pensamentos e sentimentos, passam incessantemente, de acordo com a lei da causalidade. Nascimento-e-morte pode ser comparado às ondas no oceano. O erguer de uma onda é um "nascimento" e o seu baixar uma "morte". A dimensão de cada uma é condicionada pela força da anterior, sendo ela própria a progenitora da onda seguinte. Este processo repetido infinitamente é nascimento-e-morte. Ver também "Seis Reinos da Existência", "*karma*" e o diagrama em "consciência".

Bodhidharma (J., Daruma): o Vigésimo-oitavo Patriarca na linhagem a partir do Buda; o Primeiro Patriarca do Zen na China. Os estudiosos discordam quanto ao momento em que Bodhidharma chegou à China vindo da Índia, quanto tempo aí permaneceu e quando morreu, mas é geralmente aceite por budistas Zen japoneses que chegou de barco da Índia ao sul da China por volta do ano 520 e que, após uma breve e infrutífera tentativa de ali estabelecer os seus ensinamentos, foi para Lo-yang, no norte da China, fixando-se por fim no Templo Shao-lin, situado no Monte Sa. Aí praticou *zazen* de forma constante durante nove anos, período que passou a ser conhecido como os seus "nove anos a encarar a parede" (J., *mempeki kunen*).

Bodhidharma e Hui-k'e (J., Eka), seu discípulo a quem transmitira o Dharma, são o tema do quadragésimo primeiro *kōan* do *Mumonkan*, bem como de uma famosa pintura de Sesshū, o maior pintor do Japão. Hui-k'e, erudito de alguma reputação, queixa-se a Bodhidharma — que está silenciosamente em *zazen* — de não ter paz de espírito e pergunta como poderá adquiri-la. Bodhidharma rejeita-o, dizendo que alcançar a paz interior implica disciplina longa e dura e não é para os presunçosos nem para os pusilânimes. Hui-k'e, que estivera de pé no exterior, na neve, durante horas, implora a Bodhidharma que o ajude. É novamente repelido. Em desespero, corta a mão esquerda e oferece-a a Bodhidharma. Agora convencido da sua sinceridade e determinação, Bodhidharma aceita-o como discípulo.

Se estes episódios são historicamente verdadeiros ou não é menos importante do que o facto de revelarem simbolicamente a importância que os mestres Zen atribuem à fome de auto-realização, ao *zazen* e à sinceridade e humildade, perseverança e fortaleza como pré-requisitos para a realização da verdade mais elevada.

Mente Bodhi (J., *bodai-shin*; Skt., *bodhicitta*): sabedoria intrínseca; o coração-mente inerentemente iluminado; também a aspiração à iluminação perfeita.

Bodhisattva (Skt.; J., *bosatsu*): um ser iluminado que, adiando a sua plena budeidade, se dedica a ajudar os outros a alcançar a libertação. No seu autodomínio, sabedoria e compaixão, um Bodhisattva representa um elevado estádio de budeidade, mas ainda não é um Buda supremamente iluminado, plenamente aperfeiçoado. “Os Bodhisattvas, tal como os Budas, não são meras personificações de princípios abstratos… mas protótipos daqueles estados de mais alto conhecimento, sabedoria e harmonia que foram realizados na humanidade e que sempre terão de ser realizados, de novo e de novo…” (Govinda, p. 90)

Brahmajāla (Skt.; J., Bommo) *sūtra*: aqui encontram-se os dez preceitos maiores e quarenta e oito menores que formam a base ética do budismo Mahāyāna.

Buda (J., *butsu*): palavra sânscrita usada em dois sentidos: 1) Verdade última ou Mente absoluta, e 2) aquele que despertou ou se iluminou para a verdadeira natureza da existência. “O Buda” refere-se a uma pessoa histórica com o nome próprio Siddhartha e o nome de família Gautama, nascida por volta do ano 563 a.C., filho do governante dos Śākyas, cujo pequeno reino se situava nos contrafortes do actual Nepal. Com o tempo, passou a ser conhecido como Śākyamuni (“o sábio silencioso” — isto é, *muni* — “do clã Śākya”). Regista-se que casou aos dezasseis anos e teve um filho, que viria mais tarde a tornar-se seu discípulo.

Profundamente perturbado pelas tristezas e tribulações da vida humana e perplexo com o sentido de nascimento-e-morte, o futuro Buda, aos vinte e nove anos, já não conseguiu suportar a vida de conforto e luxo em que nascera e fugiu do palácio do pai para se tornar um recluso, um buscador da verdade na solidão das florestas. Durante algum tempo, submeteu-se às mais severas práticas ascéticas para alcançar a iluminação. Próximo da morte como resultado dessas austeridades, acabou por ver a inutilidade da auto-mortificação, abandonou-a e, por fim, alcançou a perfeita iluminação, tornando-se “o Buda”.

Depois disso, durante quarenta e cinco anos, até à sua morte aos oitenta anos, não só ensinou o seu próprio grupo de monges-discípulos como percorreu incansavelmente as estradas da Índia, pregando a todos os que o quisessem ouvir, ajustando sempre a exposição à capacidade de compreensão dos ouvintes. Os homens eram movidos a seguir o seu Caminho para a emancipação espiritual tanto pela sua serenidade e compaixão como pela sabedoria das suas palavras. Os seus sermões e diálogos acabaram por ser registados, e esses *sūtras* (ou escrituras) constituem hoje as doutrinas básicas do budismo.

A escola Zen, em comum com outras escolas budistas, aceita o Buda histórico nem como uma Divindade suprema nem como um salvador que

resgata os homens assumindo sobre si o fardo dos seus pecados. Antes, venera-o como um ser humano plenamente desperto, plenamente aperfeiçoado, que alcançou a libertação de corpo e mente através dos seus próprios esforços humanos e não pela graça de qualquer ser sobrenatural. Nem o budismo considera Śākyamuni como o único Buda verdadeiro. Tal como, em épocas mundanas anteriores, outros sábios trilharam o mesmo caminho, atingiram o mesmo nível de perfeição e pregaram o mesmo Dharma, assim também haveria Budas em ciclos mundanos posteriores para conduzir os homens à libertação. O Buda histórico é, pois, apenas um elo de uma cadeia de Budas que se estende desde o passado mais remoto até ao futuro incomensurável.

A afirmação familiar dos mestres Zen de que todos somos Budas desde o princípio deve ser entendida no sentido de que, potencialmente, todos podem ser Budas, isto é, estão inerentemente dotados da natureza-de-Buda imaculada; mas o candidato à budeidade deve seguir o árduo caminho da iluminação se quiser realizar a sua Perfeição inata. Contudo, qualquer pessoa que tenha experimentado a sua natureza-de-Buda, ainda que tenuemente, realizou o primeiro estádio de budeidade, pois, em substância, essa realização não difere da do Buda Śākyamuni. No entanto, tanto no grau da sua iluminação como na perfeição do seu carácter e personalidade — isto é, na sua equanimidade, compaixão e sabedoria — o Buda Śākyamuni eleva-se muito acima do homem de iluminação média. Uma comparação simples seria entre um pintor de domingo e um Rembrandt: ambos são pintores, mas nos respetivos níveis de realização há uma enorme diferença.

Encontram-se nos *sūtras* várias classificações dos estádios de budeidade.

Um Buda no estádio mais elevado não é apenas plenamente iluminado, mas também “Um Perfeito, aquele que se tornou inteiro, completo em si mesmo; isto é, aquele em quem todas as faculdades espirituais e psíquicas chegaram à perfeição, à maturidade, a um estado de harmonia perfeita, e cuja consciência abrange a infinitude do universo. Tal ser já não pode ser identificado com as limitações da sua personalidade individual, do seu carácter e existência individuais; dele se pode dizer, com razão, que ‘não há nada por que possa ser medido, não há palavras para o descrever’.” (Govinda, p. 41)

Um Buda tem três “corpos”, ou planos de realidade, embora, na verdade, os três constituam um todo inter-relacionado. O primeiro designa-se *dharma-kāya* (literalmente, “corpo da lei”; J., *hosshin*). É a experiência da consciência cósmica, da unidade para além de qualquer conceção. O *dharma-kāya* incondicionado é o substrato da completude e perfeição do qual surgem todas as formas animadas e inanimadas e a ordem moral. *Vairocana* (J., Birushana), “O Todo-Iluminante”, corporiza este aspeto da consciência universal. O segundo “corpo” é o *saṃbhoga-kāya* (literalmente, “corpo de bem-aventurança”; J., *hōjin*), que é a experiência do êxtase da iluminação, da

mente-Dharma do Buda e dos patriarcas e das práticas espirituais que eles transmitiram de geração em geração. O Buda *Amitābha*, no seu Paraíso Ocidental, simboliza este "corpo de bem-aventurança". O "corpo de transformação", *nirmāṇa-kāya* (J., *ōjin*), o terceiro aspecto, é o luminoso corpo-Buda transformado, personificado por Śākyamuni, o *Tathāgata*, tal como aparece no mundo com os seus trinta e dois sinais de perfeição.

A inter-relação destes três pode ser ilustrada por uma analogia simples. O *dharma-kāya* pode comparar-se ao campo do conhecimento médico; o *saṃbhoga-kāya*, à formação do médico pela qual ele adquire esse conhecimento; e o *nirmāṇa-kāya*, à aplicação desse conhecimento no tratamento de doentes individuais, que são assim transformados da doença para a saúde.

Dos Budas não históricos — identificados com diferentes mundos e reinos e simbólicos de forças e poderes espirituais particulares — há pouca referência no Zen, excepto a *Vairocana* (J., Birushana) e *Amitābha* (J., Amida).

Natureza-de-Buda (J., *busshō*): expressão concreta para o substrato de perfeição, de completude, intrínseco tanto à vida senciente como à insenciente.

Budismo (J., *bukkyō*): o Budismo, ou, mais precisamente, o Dharma do Buda, tem dois ramos principais: o do Sul, ou *Theravāda* (Ensinamentos dos Anciãos), também conhecido como *Hīnayāna* (Pequeno Veículo; J., *shōjō*); e o do Norte, ou *Mahāyāna* (Grande Veículo; J., *daijō*). O *Theravāda* surgiu no sul da Índia, de onde se espalhou para o Ceilão, Birmânia, Tailândia, Laos e Camboja; o *Mahāyāna* passou do norte da Índia para o Tibete, Mongólia, China, Coreia e Japão. No Vietname encontram-se ambas as escolas.

Ao contrário do budismo do Sul, que tendia a manter-se conservador e doutrinário, o Mahāyāna adaptou-se às necessidades de povos de diversos contextos raciais e culturais e de diferentes níveis de compreensão. Assim, na China — país ao qual o budismo chegou no século I — surgiram várias escolas que, sob a influência do taoismo, do confucionismo e de outras formas de cultura chinesa, desenvolveram certos aspectos do Dharma do Buda em detrimento de outros. Entre as principais, podem mencionar-se a T'ien-t'ai (J., Tendai); a Ching-t'u-tsung, isto é, a Terra Pura (J., Jōdo); a Cha'an (J., Zen); e a escola Esotérica (J., Shingon). No Tibete, devido à geografia singular, ao clima e às duras condições de vida, os elementos tântricos do Dharma do Buda exerceram um apelo preponderante e desenvolveram-se escolas que enfatizavam esse aspecto do ensinamento do Buda. No século VI, o budismo que chegou ao Japão vindo da China via Coreia foi ainda mais refinado e elaborado pelos japoneses em função da sua sociedade hierárquica, do seu sentido estético altamente desenvolvido e da sua proximidade à natureza.

O tipo ideal no Mahāyāna tornou-se o Bodhisattva, sempre pronto a sacrificar-se em benefício daqueles que se perdem na ignorância e no

desespero, ao mesmo tempo que se esforça pela sua própria iluminação suprema. No **Theravāda**, a ênfase recai sobre o **Arhat**, que, tendo superado com determinação as suas paixões e o seu ego, alcançou a libertação para si próprio.

Butsudan (J.): literalmente, "santuário do Buda"; altar-oratório budista, do qual a maioria dos budistas japoneses mantém em casa um pequeno modelo. Para além de uma figura de um dos Budas ou Bodhisattvas, costuma conter uma tabuleta com os nomes dos mortos da família. Ofertas de comida e flores são regularmente apresentadas à memória dos falecidos no *butsudan* e, em ocasiões especiais, certos *sūtras* são entoados diante dele.

Caverna de Satanás: também chamada "poço da pseudo-emancipação". Trata-se de um estádio do *zazen* em que se experimenta uma serenidade absoluta e se é tentado a acreditar que isso é auto-realização. Exige um esforço inspirado para romper e ir além desse estado.

Chisha (Ch., Chih-i ou Chih-k'ai): fundador da escola budista **T'ien-t'ai** (J., Tendai) na China. Ver também "Oito Ensinamentos e Cinco Períodos".

Chuang-tzu (J., Sōshi): sábio taoista chinês do século IV a.C. que expôs as doutrinas de Lao-tzu com argúcia e originalidade.

Chuho Myohon (Ch., Chung-feng Ming-pén; 1263–1323): mestre Zen chinês. A sua afirmação, frequentemente citada, sobre o significado do *kōan* aparece no seu *Shan-fang Yeh-hua* ("Conversas Vespertinas numa Cabana de Montanha").

Nuvens e água: os noviços nos mosteiros Zen são chamados *unsui* (literalmente, "nuvem-água"), e as decorações dos templos Zen incluem frequentemente motivos de nuvens e água. As nuvens movem-se livremente, formando-se e reformando-se em resposta às condições externas e à sua própria natureza, sem serem impedidas por obstáculos. "A água é maleável, mas vence tudo. A água extingue o Fogo ou, se parece prestes a ser vencida, foge como vapor e volta a formar-se. A água arrasta a Terra macia ou, quando confrontada com rochas, procura um caminho à volta. A água corrói o Ferro até este se reduzir a pó; satura a atmosfera de tal modo que o Vento morre.

A água cede aos obstáculos com uma humildade enganadora, pois nenhum poder pode impedir que siga o seu curso destinado até ao mar. A água vence cedendo; nunca ataca, mas ganha sempre a última batalha." (Tao Chéng de Nan Yeo, erudito taoista do século XI, citado por Blofeld na p. 78 de *The Wheel of Life*.) Estas virtudes das nuvens e da água são as virtudes do homem Zen aperfeiçoado, cuja vida se caracteriza por liberdade, espontaneidade, humildade e força interior, acrescidas da resiliência para se adaptar a circunstâncias em mudança sem esforço nem ansiedade.

Confúcio (Ch., K'ung Fu-tzu; J., Kōshi): célebre sábio chinês (551–479 a.C.). A espinha dorsal dos ensinamentos morais e religiosos de Confúcio é o seu *Analectos*.

Consciência (J., *shiki*): o budismo distingue oito classes de consciência. As primeiras seis são os sentidos da visão, audição, olfacto, paladar, tacto e pensamento (intelecto). Embora o intelecto, ao interpretar os dados dos sentidos, crie a ilusão de um sujeito "eu" separado de um mundo de objectos, não está persistentemente consciente desse "eu". Só na sétima classe de (sub)consciência (Skt., *manas*) é constante essa consciência de um ego-eu distinto. O *manas* actua também como veículo da essência-semente das experiências sensoriais para o oitavo nível de (sub)consciência (Skt., *ālaya-vijñāna*), a partir do qual, em resposta a causas e condições, "sementes" específicas são reconduzidas pelo *manas* aos seis sentidos, precipitando novas acções que, por sua vez, produzem outras "sementes". Este processo é simultâneo e interminável.

O diagrama, baseado num esquema de Harada-rōshi, mostra a relação das oito classes de consciência com nascimento-e-morte e com ausência de nascimento e de morte. A porção triangular representa a vida do indivíduo, revelando a sua ligação à consciência pura, ou Si sem forma, por vezes chamada o nono nível de consciência. Esta vida não é diferente de uma onda no vasto oceano: a sua breve existência parece separada do oceano — e, num certo sentido, não é o oceano — mas, em substância, não é outra coisa senão o oceano, do qual surgiu, ao qual retornará e do qual emergirá de novo como uma nova onda. Do mesmo modo, a consciência individual brota da consciência pura e, na sua natureza essencial, é indistinguível dela. O elemento comum, o Vazio viável, é mostrado no diagrama pelo fundo branco omnipresente.

Daishi (J.): literalmente, "grande mestre"; este título budista é normalmente conferido postumamente.

Daitoku-ji (Templo da Grande Virtude): grande complexo de templos Rinzai em Quioto, Japão, fundado em 1327 por Daitō-kokushi, isto é, Daitō, Mestre da Nação. O Daitoku-ji possui muitos tesouros artísticos, entre os quais pinturas do pintor Zen Mu-ch'i (J., Mokkei).

ilusão, delírio: estar em delírio é estar totalmente enganado. O delírio implica acreditar em algo contrário à realidade. A ilusão, por outro lado, sugere que aquilo que se vê tem realidade objetiva, mas é mal interpretado ou visto de forma falsa. No budismo, delírio é ignorância: uma falta de consciência da verdadeira natureza das coisas ou do sentido real da existência. Somos iludidos ou desviados pelos sentidos (incluindo o intelecto e os seus pensamentos discriminativos) na medida em que eles nos levam a aceitar o mundo fenomenal como a totalidade da realidade, quando na verdade ele é

apenas um aspeto limitado e efémero da realidade, e a agir como se o mundo nos fosse externo, quando, na verdade, ele não é senão um reflexo de nós próprios. Isto não significa que o mundo relativo não tenha qualquer realidade. Quando os mestres dizem que todos os fenómenos são ilusórios, querem dizer que, comparado com a Mente em si, o mundo apreendido pelos sentidos é um aspeto tão parcial e limitado da Verdade que é semelhante a um sonho. Ver também "Seis Reinos da Existência".

Denko-roku (*Registo da Transmissão da Luz*): do mestre Zen japonês Keizan, consistindo em cinquenta e três palestras sobre o Buda e os patriarcas, compiladas pelos seus discípulos. Não confundir com o *Dento-roku* (*Registo da Transmissão da Lâmpada*), de um mestre Zen chinês.

Dharma (Skt.; J., *hō*): termo budista fundamental com vários significados, sendo o mais amplo: 1) "fenómeno". Todos os fenómenos estão sujeitos à lei da causalidade, e esta verdade fundamental constitui o núcleo do ensinamento do Buda. Assim, *dharma* significa também: 2) lei, 3) verdade última, 4) o ensinamento do Buda e 5) as doutrinas do budismo.

"Duelo de Dharma" (J., *hossen*): justa verbal ou "batalha de espírito" em torno do Dharma, geralmente entre duas pessoas iluminadas. Na prática, por vezes é difícil traçar uma distinção nítida entre *hossen* e *mondō*, mas, em geral, um *mondō* envolve apenas uma pergunta e uma resposta, ao passo que um *hossen* pode desenvolver-se num encontro prolongado. O duelo de Dharma é o método Zen típico de demonstrar a Verdade sem recorrer a concepções lógicas. Ver também "*mondō*".

Sucessor do Dharma (J., *hassu*): discípulo Zen que atingiu o mesmo grau de iluminação do seu mestre e recebeu permissão para continuar a sua linha de ensino. Implica, naturalmente, *inka*. Um sucessor do Dharma pode ser leigo ou leiga. Hui-neng (J., End), o Sexto Patriarca, era leigo quando recebeu o selo de transmissão do Quinto Patriarca.

Sūtra do Diamante (Skt., *Vajracchedikā Prajñā Pāramitā*; J., Kongō-kyō): um dos mais profundos *sūtras* Mahāyāna. Este *sūtra* conclui com as palavras: "Esta exposição sagrada será conhecida como o *Vajracchedikā Prajñā Pāramitā sūtra* porque é dura e afiada como um diamante, cortando todas as concepções arbitrárias e conduzindo à outra margem da Iluminação."

Dokusan: encontro privado com o *rōshi* no seu gabinete de ensino. O termo geral para uma audiência formal perante o *rōshi* é *sanzen*. Há três tipos de *sanzen*: ***sōsan***, ou escutar as palestras gerais do *rōshi* sobre a prática Zen, normalmente em grupo — obrigatório para todos os principiantes; *dokusan*, ou comparecer individualmente perante o *rōshi* em períodos determinados — opcional; e *naisan*, ou visitar o *rōshi* "secretamente" a qualquer hora, de dia ou de noite, quando circunstâncias especiais o justifiquem. Nos *sesshin* de Yasutani-rōshi, o *dokusan* ocorria três vezes por dia: às 5h00, 15h00 e 19h00.

Dōrin (Ch., Tao-lin): conhecido mestre Zen do período Tang. Era popularmente chamado Niao-k'é ("Ninho de Pássaro") por ter o hábito de praticar *zazen* entre os ramos das árvores. Ver também "Hakurakuten".

Ego: segundo o budismo, a noção de um ego — isto é, a consciência de si como individualidade discreta — é uma ilusão. Surge porque, enganados pelo intelecto bifurcante (o sexto sentido), que postula o dualismo de "eu-mesmo" e "não-eu-mesmo", somos levados a pensar e a agir como se fôssemos uma entidade separada, confrontada com um mundo externo. Assim, no inconsciente, a ideia de "eu", ou de identidade, fixa-se, e daí surgem padrões de pensamento como "eu odeio isto, eu amo aquilo; isto é meu, aquilo é teu". Alimentado por este pasto, o ego-eu passa a dominar a personalidade, atacando o que ameaça a sua posição e agarrando-se a tudo o que aumente o seu poder. Antagonismo, cobiça e alienação — culminando em sofrimento — são as consequências inevitáveis deste processo circular.

Oito Ensinamentos e Cinco Períodos: classificação dos ensinamentos do Buda do ponto de vista da escola Tendai, feita pelo seu fundador chinês, Chih-i. Divide-se em quatro doutrinas mais quatro métodos de as expor e representa cinco estádios de instrução dados pelo Buda, do mais antigo ao último e mais elevado.

Eisai Myōan (1141–1215): a escola Zen no Japão começa formalmente com Eisai, sacerdote de alto estatuto que dominara os ensinamentos do budismo no Monte Hiei, o principal centro budista de aprendizagem em Quioto, na Idade Média. Fez duas viagens à China, onde aprendeu práticas Zen em vários mosteiros, incluindo o célebre mosteiro Zen de Tien-Cung (J., Tendō). Ao regressar ao Japão, em 1191, trouxe os ensinamentos Rinzai, bem como sementes de chá. Assim, Eisai ficou conhecido como o pai do Zen e do cultivo do chá no Japão.

Engaku-ji (Templo da Plena Iluminação): este conhecido mosteiro Zen foi fundado em Kamakura, Japão, em 1282 pelo Regente Hōjō Tokimune, ardente patrono do budismo. O Engaku-ji é a sede de muitos subtemplos espalhados por todo o Japão.

Iluminação (*enlightenment*): auto-realização. Tal como aqui usado, o termo não tem qualquer ligação com o movimento filosófico do século XVIII caracterizado pelo racionalismo. Ver também "*kenshō*" e "*satori*".

Enō (mais plenamente, Daikan Enō-zenji; também *Rokuso-daishi*, o Sexto Patriarca Zen; Ch., Hui-néng ou Wei-lang; 638–713): um dos mais distintos mestres chineses da era Tang. A tradição Zen está repleta de histórias sobre ele: que era tão pobre que tinha de vender lenha para sustentar a mãe viúva; que era analfabeto; que se iluminou ainda jovem ao ouvir uma passagem do *Sūtra do Diamante*; que foi escolhido para se tornar o Sexto Patriarca através de um verso que escreveu demonstrando a sua profunda intuição.

Cinco pecados mortais: 1) matar o pai, 2) matar a mãe, 3) matar um Arhat, 4) derramar o sangue de um Buda, 5) destruir a harmonia da *saṅgha* budista.

Cinco Graus de Tōzan (J., *go-i*): tal como os Dez Versos do Pastoreio do Boi, são níveis ou graus diferentes de realização Zen formulados pelo mestre Zen Tōzan Ryōkai (Ch., Tung-shan Liang chieh). Em japonês, estes cinco, em escala ascendente, são conhecidos como 1) *shō-chū-hen*, 2) *hen-chū-shō*, 3) *shō-chū-rai*, 4) *hen-chū-shi* e 5) *ken-chū-tō*. Os termos-chave são *shō* e *hen*, dois aspectos mutuamente relacionados do Uno. Alguns dos seus atributos complementares são os seguintes (em cada caso, *shō* seguido de *hen*): absoluto, relativo; vazio, forma-e-cor; igualdade, diferença; unidade, multiplicidade; Si absoluto, Si relativo. O *chū*, que pode significar "dentro" ou "entre", exprime a inter-relação de *shō* e *hen*.

1. **Shō-chū-hen.** Neste nível de realização, o mundo dos fenómenos é dominante, mas é percebido como uma dimensão do Si absoluto.

2. **Hen-chū-shō.** No segundo estádio, o aspecto indiferenciado vem fortemente para o primeiro plano e a diversidade recua para o fundo.

3. **Shō-chū-rai.** O terceiro grau é um nível de realização em que não permanece qualquer consciência de corpo ou mente; ambos "caem" completamente.

4. **Hen-chū-shi.** Com este grau, a singularidade de cada objecto é percebida no seu máximo de unicidade. Agora, uma chávena é uma Chávena é uma CHÁVENA.

5. **Ken-chū-tō.** No quinto e mais elevado grau, forma e Vazio penetram-se mutuamente a tal ponto que já não há consciência de nenhum dos dois. As ideias de *satori* ou de ilusão desaparecem por completo. Este é o estádio de perfeita liberdade interior.

Quatro Modos de Nascimento (J., *shishō*): 1) nascimento pelo ventre, 2) nascimento por ovos chocados fora do corpo, 3) nascimento pela humidade e 4) nascimento por metamorfose.

Quatro Votos (J., *shigu seigan*): 1) "Inumeráveis seres, faço o voto de os libertar." 2) "Paixões cegas, sem fim, faço o voto de as arrancar pela raiz." 3) "Portas do Dharma (isto é, níveis de verdade), sem medida, faço o voto de as penetrar." 4) "O Grande Caminho do Buda, faço o voto de o alcançar." Estes votos são tão antigos quanto o budismo Mahāyāna, estando associados aos votos de um Bodhisattva. No templo Zen, são recitados três vezes seguidas após o final do *zazen*. No *sūtra* que leva o seu nome, o Sexto Patriarca dá a estes votos uma interpretação profunda.

Gasshō (J.): gesto de elevar as mãos palma com palma para indicar respeito, gratidão ou humildade — ou os três.

Genki Taji-rōshi: um *rōshi* discípulo de Harada-rōshi. Morreu em 1953, aos sessenta e quatro anos.

gōdō (J.): na escola Sōtō, o monge-chefe responsável pelo *zendō*, em hierarquia imediatamente abaixo do *rōshi*. O cargo de *jikijitsu* na escola Rinzai aproxima-se do de *gōdō*.

Hakuin Ekaku (1686–1769): um dos mais versáteis e brilhantes mestres Zen japoneses; Hakuin é frequentemente chamado o pai do Rinzai moderno, por ter revitalizado, praticamente sozinho, os ensinamentos Rinzai — que vinham declinando — através da sistematização dos *kōans*. Hakuin não foi apenas um mestre notável; foi também um pintor, calígrafo e escultor altamente realizado. *Sekishū*, ou "Qual é o som de uma mão?", que ele concebeu, é o *kōan* mais conhecido de um mestre japonês. O seu popular *Zazen Wasan* (*Cântico em Louvor do Zazen*), frequentemente recitado em templos Zen, começa com: "Desde o princípio todos os seres são Buda" e termina com: "Esta terra onde estamos é a pura terra do lótus, e este mesmo corpo o corpo do Buda."

Hakurakuten (Ch., Pai Yueh T'ien): para citar a terceira série de *Essays in Zen Buddhism* de Suzuki (p. 368): "Pai Yueh T'ien foi um grande poeta da [dinastia] Tang. Quando exercia funções como governador num certo distrito, havia um mestre Zen na sua jurisdição popularmente conhecido como Niao-k'é, o 'Ninho de Pássaro', porque costumava praticar a sua meditação num assento feito dos ramos densamente entrelaçados de uma árvore.

O governador-poeta visitou-o uma vez e disse: 'Que assento perigoso tem aí em cima na árvore!' 'O seu é muito pior do que o meu', retorquiu o mestre. 'Sou o governador deste distrito e não vejo que perigo haja nisso.' 'Então não se conhece a si mesmo! Quando as paixões ardem e a mente está instável, que há de mais perigoso do que isso?' O governador perguntou então: 'Qual é o ensinamento do budismo?' O mestre recitou esta famosa estrofe [que aparece em vários *sūtras* Mahāyāna e Hīnayāna]: Não cometer males, / Mas praticar todo o bem, / E manter o coração puro — / Este é o ensinamento dos Budas. Pai, porém, protestou: 'Qualquer criança de três anos sabe isso.' 'Qualquer criança de três anos pode sabê-lo, mas até um velho de oitenta anos acha difícil praticá-lo.' Assim concluiu o mestre Zen lá em cima na árvore."

Hanka (J.): postura de meio-lótus. Ver também secção IX.

Hekigan-roku (Ch., Pi-yen lu; *Colecção da Rocha Azul*): provavelmente o livro Zen mais famoso, consistindo em cem *kōans* compilados pelo mestre Zen Hsiieh-tou Ch'ung-hsien (J., Setchō Jūken; 980–1052), com o seu próprio comentário em verso a acompanhar cada *kōan*. Cada *kōan* é precedido por

uma introdução contendo o essencial do *kōan*, da autoria do mestre Zen Yiian Wu (J., Bukka Engo; 1063–1135). O livro tirou o nome de um pergaminho com os caracteres chineses para “azul” e “rocha” que, por acaso, estava pendurado no templo onde a coletânea foi compilada e que o compilador decidiu usar como título da obra.

Hō-kōji (J.; Ch., P'ang Yün): literalmente, “o discípulo leigo Hō”; grande figura Zen da dinastia Tang e homem abastado que, segundo os registos, despejou toda a sua fortuna em ouro no rio e, daí em diante, andou pelo país com a família, ganhando a vida como artesão de objetos de bambu e travando “duelos de Dharma” com mestres Zen célebres.

Hosshin-ji (Mosteiro para Despertar a Mente Bodhi): mosteiro da escola Sōtō situado em Obama, na província de Fukui, Japão, do qual Harada-rōshi foi abade principal durante mais de quarenta anos.

Hotsugammon (J.): voto ou petição. O *hotsugammon* de Dōgen, composto por selecções do seu *Shōbōgenzō*, é entoado regularmente em mosteiros Zen.

Hyakujō Ekai (Ch., Pai-chang Huai-hai; 720–814): mestre Zen notável, o primeiro a estabelecer na China uma comunidade monástica Zen com regras e regulamentos precisos, enfatizando o trabalho manual.

Ikkyū Sōjun (1394–1481): antigo abade do Daitoku-ji, o grande mosteiro Rinzai em Quioto. Ikkyū é conhecido na história Zen tanto pela sua profunda irreverência espirituosa, expressa em numerosos versos, como pela sua visão Zen profunda. Ambas podem ver-se neste poema, escrito por ele aos oitenta e sete anos, quando a morte se aproximava: “Sombrio, durante trinta anos; / Ténue, durante trinta anos — / Sombrio e ténue durante sessenta anos; / Na minha morte, evacuo as minhas fezes e ofereço-as a Brahma.” (Tradução de R. H. Blyth)

Inka shōmei (“selo de aprovação”): *inka*, como é popularmente chamado, é o reconhecimento formal, por parte do mestre, de que o seu discípulo completou plenamente o treino sob a sua orientação — por outras palavras, que “se graduou”. Em mestres que usam o sistema de *kōans*, implica que o discípulo passou por todos os *kōans* prescritos por esse mestre. A atribuição de *inka* por mestres que não usam *kōans* significa a sua satisfação com o nível de compreensão do discípulo.

Quem recebe *inka* pode ou não receber permissão do mestre para começar a ensinar, pois muito depende da profundidade da iluminação do aluno, da força do seu carácter e da maturidade da sua personalidade. Obviamente, muito depende também das qualidades pessoais do próprio *rōshi*. Se ele for sábio e realizado, com padrões elevados, a permissão para ensinar não será dada levianamente. Mas se for medíocre, é muito provável que o seu

discípulo, com *inka* ou sem ele, seja “um mau carimbo de um mau carimbo”. No Zen, diz-se frequentemente: “O fruto não pode ser melhor do que a árvore que o produziu.”

Muro de ferro e montanha de prata: metáforas para descrever a sensação de frustração de quem chega a certo ponto da prática para além do qual não consegue penetrar. Não se consegue abrir caminho através de um muro de ferro nem ganhar apoio numa montanha de prata.

Espada-jóia do rei Vajra: expressão metafórica para a Mente indestrutível. Ver também “*vajra*”.

Jizō (J.; Skt., Kṣitigarbha): este Bodhisattva da benevolência e da misericórdia é uma figura muito querida no budismo japonês. Num plano popular, Jizō não é apenas o protetor especial das crianças, mas também o mentor e guia de todos os que correm o risco de se desviar. Estátuas de pedra de Jizō, com o bastão de monge numa mão e a cabeça rapada, podem ver-se em encruzilhadas ou cruzamentos, ou em locais onde uma criança sofreu uma morte não natural.

Jōshū Jūshin (Ch., Chao-chou Ts‘ung-shén; 778–897): mestre renomado do período Tang. O seu *Mu* é o mais conhecido de todos os *kōans*. Diz-se que Chao-chou atingiu *kenshō* aos dezoito anos e o despertar completo aos cinquenta e quatro. Dos cinquenta e quatro aos oitenta fez peregrinações pela China, permanecendo com mestres proeminentes e travando com eles “duelos de Dharma”. Só aos oitenta abriu formalmente um mosteiro e começou a ensinar. Continuou então a instruir estudantes até à sua morte, aos cento e vinte anos.

Tal como o seu mestre, Nan-ch‘iian (J., Nansen), Chao-chou tinha maneiras suaves. Evitava o discurso vigoroso e as ações violentas de um Rinzai; contudo, a sua sabedoria e acuidade ao lidar com estudantes eram tais que conseguia transmitir mais com uma ironia suave ou com uma inclinação da sobrancelha do que outros mestres com um grito ou uma pancada de bastão. Isto é claro nos numerosos *kōans* que giram em torno dele. Chao-chou é muito admirado no Japão.

Kalpa: um dos *sūtras* define um *kalpa* como o período de tempo que levaria um ser celestial, descendo do céu uma vez por ano e fazendo um único roçar das asas sobre o topo de uma montanha com uma milha de altura, a desgastá-la até ficar nivelada com o chão.

Era de Kamakura: período conturbado da história japonesa (de cerca de 1192 a 1336) que viu a sede do governo ser transferida para Kamakura e o surgimento das escolas Zen, Nichiren e Terra Pura.

Kannon (J. — também Kwannon, Kanzeon; Skt., Avalokiteśvara; Ch., Kuan Yin): “O Grande Compassivo”; Kannon é o Bodhisattva do amor e

benevolência que tudo abrange. Desempenha um papel central nas práticas devocionais de todas as escolas budistas. Embora originalmente masculino, Kannon tornou-se uma figura feminina no imaginário popular na Ásia.

Karma (J., *gō*): uma das doutrinas fundamentais do budismo. *karma* é acção e reacção, o processo contínuo de causa e efeito. Assim, a nossa vida e circunstâncias presentes são o produto dos nossos pensamentos e acções passados e, do mesmo modo, os nossos actos nesta vida moldarão o nosso modo de existência futuro. A palavra "*karma*" é também usada no sentido de inclinação mental má resultante de acções erradas passadas. Ver também "nascimento-e-morte", "consciência" e "Seis Reinos da Existência".

Katsu ou **kwatz** (J.; Ch., *ho*): embora esta exclamação não tenha um significado exacto, transmite muito. É usada pelos mestres para varrer da mente do aluno todos os pensamentos dualistas e egocentrados. A expressão é mais frequentemente associada a Lin-chi (J., Rinzai), cujos gritos e uso do bastão são lendários no Zen. Lin-chi distinguiu quatro tipos de *katsu*: "Por vezes é como a espada-jóia do rei Vajra; por vezes é como o leão de juba dourada agachado no chão; por vezes é como uma vara isco com a ponta de relva; e por vezes não é *katsu* nenhum."

Keihō Shūmitsu (Ch., Kuei-feng Tsung-mi): mestre Zen de grande erudição na era Tang.

Keisu (pronuncia-se "kei-su"): gongo de bronze em forma de taça, usado durante a recitação por todas as escolas budistas no Japão. É percutido no rebordo com uma pequena maça acolchoada segurada com ambas as mãos.

Keizan Jōkin (1268–1325): Quarto Patriarca da escola Sōtō japonesa na linhagem após Dōgen; fundador do Sōji-ji, um dos dois mosteiros-mãe da Sōtō. O *Denko-roku* é uma compilação dos seus escritos.

Kendō (literalmente, "o caminho da espada"): esgrima ao estilo japonês, em que a espada é empunhada com ambas as mãos. Tradicionalmente, os praticantes de *kendō* disciplinaram-se no Zen, para desenvolver uma resposta alerta e total e uma aceitação destemida da morte.

Kenshō (literalmente, "ver a própria natureza"): semanticamente, *kenshō* e *satori* têm praticamente o mesmo significado e são frequentemente usados de forma intercambiável. Ao descrever a iluminação do Buda e dos patriarcas, contudo, é costume usar a palavra *satori* em vez de *kenshō*, pois o termo *satori* implica uma experiência mais profunda. (A expressão japonesa exacta para a plena iluminação é *daigo tettei*.) Quando a palavra *gōdō* (literalmente, "o caminho da iluminação") se combina com o termo "*kenshō*", este torna-se mais subjectivo e enfático.

Kōan (Ch., *kung-an*; pronunciado em japonês como duas sílabas, *kō-an*): o seu significado original em chinês era o de um caso que estabelecia um

precedente legal. No Zen, um *kōan* é uma formulação, em linguagem desconcertante, que aponta para a verdade última. Os *kōans* não podem ser resolvidos recorrendo ao raciocínio lógico, mas apenas despertando um nível mais profundo da mente para além do intelecto discursivo. Os *kōans* são construídos a partir das perguntas de antigos discípulos juntamente com as respostas dos seus mestres, de excertos de sermões ou discursos dos mestres, de linhas dos *sūtras* e de outros ensinamentos.

A palavra ou expressão a que o *kōan* "se reduz" quando é trabalhado como exercício espiritual chama-se, em japonês, *watō* (Ch., *hua t'ou*). Assim, "Tem um cão natureza-de-Buda?", juntamente com a resposta de Jōshū, "Mu!", constitui o *kōan*; o próprio "Mu!" é o *watō*.

Diz-se que existem ao todo 1700 *kōans*. Destes, os mestres Zen japoneses usam um núcleo de cerca de 500, mais ou menos, pois muitos são repetitivos e outros menos valiosos para a prática. Os mestres têm preferências próprias, mas invariavelmente empregam (se empregarem *kōans* de todo) as compilações *Mumonkan* e *Hekigan-roku*. Um discípulo que complete o seu treino sob Yasutani-rōshi deve passar pelos seguintes *kōans* e outros tipos de problemas, por esta ordem: *kōans* diversos, 50; *Mumonkan* (com versos), 96; *Hekigan-roku*, 100; *Shōyō-roku*, 100; *Denkō-roku* (com versos), 110; *Jijukinkai* e outros, 90; perfazendo um total de 546.

Kōbō-daishi (774–835): um dos nomes mais venerados no budismo japonês. Kūkai, como era conhecido em vida, trouxe o budismo Shingon para o Japão a partir da China, onde o estudou durante três anos. É igualmente famoso como notável professor religioso, homem de letras talentoso, artista e calígrafo insuperável. Considerado ainda o inventor do silabário *hiragana*, é visto pelos japoneses como um dos seus grandes benfeitores.

Kogaku-ji: literalmente, "Templo de Frente para a Montanha" (sendo a montanha o Monte Fuji); fundado pelo mestre Zen Bassui e situado na localidade de Enzan, província de Yamanashi, Japão.

Kotsu: o bastão do *rōshi*, com cerca de quinze polegadas de comprimento e com a forma da coluna vertebral humana, usado para sublinhar um ponto ou, por vezes, para dar uma pancada num estudante.

Meditação *kriyā*: um tipo de meditação usado em certos ramos do yoga.

Lao-tzu (J., Rōshi): embora Lao-tzu seja geralmente considerado um dos maiores sábios da China, pouco se sabe sobre a sua vida real. Diz-se que nasceu por volta de 604 a.C. e que é o autor do *Tao Teh Ching* (*O Caminho e o Seu Poder*; J., *Dōtokukyō*), que é a "bíblia" do taoismo, como passou a ser chamada a religião que se desenvolveu em torno deste livro. O Tao foi definido como o fundamento de toda a existência, ou como o poder do universo.

Lótus: no budismo, o lótus é o símbolo da pureza e perfeição da natureza-de-Buda, intrínseca a todos. “Tal como o Lótus cresce da escuridão da lama até à superfície da água, abrindo a flor apenas depois de se elevar para além da superfície, e permanecendo imaculado tanto da terra como da água que o nutriram — do mesmo modo a mente, nascida no corpo humano, desabrocha as suas qualidades verdadeiras (‘pétalas’) depois de se elevar para além das turvas inundações da paixão e da ignorância, e transforma os poderes sombrios das profundezas no néctar radiantemente puro da consciência de Iluminação.” (Govinda, p. 89)

Postura de lótus (Skt., *padmāsana*): a posição em que o Buda é iconograficamente representado sentado sobre um lótus. Ver secção IX.

Sūtra do Lótus (também *Sūtra do Lótus da Lei Maravilhosa*; Skt., *Saddharma Puṇḍarīka*; J., *Myōhō Renge-kyō*, também conhecido como *Hokke-kyō*): este *sūtra* Mahāyāna, que se diz datar do século I d.C., teve ampla influência entre os budistas da China e do Japão. “Em linguagem vívida e arrebatadora da imaginação, relata o discurso final, no Pico do Abutre, de Śākyamuni antes da sua entrada no Nirvana. Aqui, oferece aos seus discípulos reunidos uma visão de infinitos mundos de Buda, iluminados por Budas que revelam a Verdade a inúmeros discípulos, tal como Śākyamuni faz neste mundo. Isto antecipa a revelação posterior de que Śākyamuni é apenas uma manifestação do Buda Eterno, que aparece nesses reinos infinitos sempre que os homens ameaçam ser engolidos pelo mal… Śākyamuni prossegue explicando por que razão lhe foi necessário pregar primeiro a doutrina Hīnayāna, destinada ao auto-aperfeiçoamento dos indivíduos, como preparação para a revelação final da Salvação Universal…” (De *The Lotus of the Wonderful Law*, tradução abreviada de W. E. Soothill, citada em *Sources of Japanese Tradition*, ed. William Theodore de Bary, p. 121.)

Mandala: ver “Budismo Tântrico”.

Mañjuśrī: ver “Samantabhadra e Mañjuśrī”.

Mantra: ver “Budismo Tântrico”.

Māyā: esta palavra sânscrita é geralmente definida como ilusão, mas *māyā* é apenas o meio através do qual medimos e avaliamos o mundo fenomenal. É a causa da ilusão quando este mundo de forma é incorretamente percebido como estático e imutável. Quando é visto pelo que é — isto é, um fluxo vivo enraizado no Vazio — *māyā* é *Bodhi*, ou sabedoria inerente. Ver também “delírio”.

Restauração Meiji: acontecimento da história japonesa (1867) que marcou a queda do xogunato Tokugawa, a restauração do poder ao Imperador Meiji e o início do período Meiji (1867–1912).

Mêncio (Ch., Meng-tzu; J., Mōshi; século IV a.C.): filósofo-sábio chinês. O *Livro de Mêncio*, a sua obra principal, é considerado um dos comentários clássicos aos escritos confucionistas.

Mente (J., *kokoro* ou *shin*): pergunte a um japonês comum onde está a sua mente e é provável que aponte para o coração ou o peito. Faça a mesma pergunta a um ocidental e ele indicará a cabeça. Estas duas respostas ilustram a diferença entre a conceção de mente no Oriente e no Ocidente. A palavra *kokoro*, traduzida pelo inglês *mind*, também significa "coração", "espírito", "psique" ou "alma". *mente* (com "m" minúsculo), tal como usada neste livro, significa portanto mais do que a sede do intelecto. *Mente* (com "M" maiúsculo) representa a realidade absoluta. Do ponto de vista da experiência Zen, Mente (ou mente) é consciência total — por outras palavras, apenas ouvir quando se escuta, apenas ver quando se olha, etc.

A expressão "abrir o olho da mente" é outra forma de falar da experiência de *satori* ou auto-realização. "... colocar o olho da mente ..." significa dirigir o ponto de soma, ou foco de atenção, de todo o ser.

Miroku (J.; Skt., Maitreya, "O Grande Amoroso"): o Bodhisattva que se tornará um Buda pleno no próximo ciclo do mundo para conduzir os homens à libertação do auto-cativeiro.

Mokugyō (literalmente, "peixe de madeira"): bloco de madeira oco, arredondado, modelado segundo algum tipo de criatura marinha, com uma longa fenda horizontal para ressonância, usado como acompanhamento da recitação de *sūtras* em templos budistas. Quando percutido por um bastão acolchoado, emite um som característico. De origem chinesa, este tambor de madeira pode ter até cerca de três pés de altura ou ser pequeno o suficiente para ser segurado no colo. Frequentemente é lacado de vermelho vivo. Os peixes, por nunca dormirem, são simbólicos no Zen da atenção e vigilância exigidas ao aspirante à budeidade.

mondō (literalmente, "pergunta e resposta"): tipo de diálogo tipicamente Zen entre um mestre e um aluno, no qual o aluno coloca uma questão sobre o budismo que o tem profundamente perplexo e o mestre, evitando teoria e lógica, responde de modo a evocar uma resposta a partir dos níveis mais profundos da mente intuitiva do aluno. Ver também "duelo de Dharma".

Monge (sacerdote): a língua japonesa não distingue entre os dois tipos religiosos descritos pelas palavras inglesas "monk" e "priest". *Obō-san* (ou, com menos respeito, *bōzu*) é o termo geral para um discípulo ordenado do Buda. Há duas expressões relacionadas: *unsui*, um noviço em treino num mosteiro Zen (ver "nuvens e água"), e *oshō-san*, designação para o mestre, ou responsável, de qualquer templo budista. Os antigos mestres Zen chineses e japoneses e os seus discípulos designados em inglês como monges eram homens que tinham feito os votos Mahāyāna de trilhar o Caminho do Buda e que, não casados,

viviam a vida simples de buscadores da Verdade, quer como membros de uma comunidade monástica quer como seguidores itinerantes do Caminho. No Japão contemporâneo, os que mais se aproximam deste ideal monástico são os *rōshi* dos mosteiros Zen e os discípulos que treinam sob a sua orientação, embora se encontrem mesmo entre eles alguns homens casados.

A palavra inglesa **"priest"** ("sacerdote") é geralmente aplicada aos *obō-san* residentes em templos, que realizam diversos ritos budistas para os seus fiéis, dão instrução em doutrina budista e, ocasionalmente, conduzem sessões de *zazen* se o seu templo pertencer à escola Zen. Aqueles, entre eles, com a estatura de um *rōshi* realizam *sesshin* periódicos nos seus próprios templos, bem como noutros lugares, sobretudo para leigos. A maioria dos sacerdotes japoneses é casada, vivendo com as suas famílias no templo herdado do pai. Hoje em dia, nem a escola Zen nem qualquer outra escola budista japonesa exige celibato aos seus sacerdotes, embora as monjas Zen, quer residentes num convento (chamado em japonês *ni-sodō*), quer no seu próprio templo, estejam proibidas de casar. Ver também "templo".

Mudrā: ver "Budismo Tântrico".

Mumonkan (J.; Ch., Wu-mén-kuan; *A Barreira Sem Porta*): este livro de quarenta e oito *kōans*, com comentários em prosa e verso do compilador, o mestre Zen Wu-mén Hui-k'ai (J., Mumon Ekai), é, a seguir ao *Hekigan-roku*, a mais conhecida colectânea de *kōans* chineses. O verso que acompanha cada *kōan* é geralmente tratado como um *kōan* separado.

Nakagawa-rōshi: ver "Sōen Nakagawa-rōshi".

Nangaku Ejō (Ch., Nan-yuéh Huai-jang): mestre Zen notável da dinastia Tang; discípulo de Hui-neng, o Sexto Patriarca.

escola Nichiren: escola budista japonesa fundada por Nichiren (1222–82). Os crentes Nichiren recitam devotamente "Namu Myōhō Renge-kyō" ("Confio no *Sūtra do Lótus da Lei Maravilhosa*") ao vigoroso acompanhamento da sua própria percussão de tambor.

Nirvāṇa (Skt.; J., *nehan*): extinção da ignorância e do desejo e despertar para a Paz e a Liberdade interiores. *nirvāṇa* (com "n" minúsculo) opõe-se a *saṃsāra*, isto é, nascimento-e-morte. *nirvāṇa* é também usado no sentido de retorno à pureza original da natureza-de-Buda após a dissolução do corpo físico, isto é, à perfeita liberdade do estado incondicionado.

Sūtra do Nirvāṇa (J., *Nehan-kyō*; Skt., *Mahā-parinirvāṇa sūtra*): entre outras coisas, este *sūtra* contém as últimas palavras do Buda.

Nō: drama-dança clássico japonês, de grande refinamento.

Nyōjō (Ch., Ju-ching; 1163–1238): mestre Zen chinês sob cuja orientação Dōgen se iluminou na China, no mosteiro T'ien-t'ung (J., Tendō).

Ōbaku Kiun (Ch., Huang-po Hsi-yün; ?–850): outro dos mestres Zen notáveis do período Tang. Um dos seus mais célebres discípulos foi Lin-chi (J., Rinzai).

Escola Ōbaku (J., *Ōbaku-shū*): esta escola Zen foi introduzida no Japão a partir da China em 1654 pelo mestre Zen Yin-yuan (J., Ingen). O seu templo principal, construído ao estilo chinês, é o Mampukuji, perto de Quioto. Ōbaku é a menos influente das escolas Zen no Japão actual.

Om: esta sílaba sagrada é um dos principais *mantra* no budismo tântrico.

"Mais um passo!": expressão frequentemente usada pelo *rōshi* no *dokusan* para indicar que a mente do estudante chegou a um ponto em que necessita de um último impulso ou salto para alcançar a sua própria Realização Pessoal. Não é uma posição definível, mas um estado que o *rōshi* pressente em cada indivíduo.

Unidade (*oneness*): com "u" minúsculo, significa absorção até ao ponto de esquecimento de si. Com "U" maiúsculo, refere-se à experiência do Vazio ou da Vacuidade.

Parinirvāṇa: literalmente, "extinção completa". Este termo refere-se, mais frequentemente, ao falecimento do Buda.

Patañjali: o presumível compilador de um livro de aforismos de yoga sobre a filosofia, as disciplinas e as técnicas de meditação "conducentes ao conhecimento da Divindade". Sabe-se tão pouco acerca de Patañjali que as conjeturas sobre a data da sua obra variam entre o século IV a.C. e o século IV d.C.

patriarcas (J., *soshigata*): os patriarcas são os grandes mestres que receberam e transmitiram formalmente o Dharma do Buda. São vinte e oito na Índia e seis na China (Bodhidharma foi simultaneamente o vigésimo oitavo na Índia e o primeiro na China). O Sexto Patriarca, Hui-neng, nunca transmitiu formalmente o patriarcado ao seu sucessor, pelo que este cessou. Contudo, os mestres notáveis das gerações seguintes, tanto chineses como japoneses, são designados de forma ampla como patriarcas pelos japoneses, ou como anciãos pelos chineses, por reverência e respeito pelas suas elevadas realizações.

Prajñā Pāramitā Hṛdaya (Skt.; J., *Hannya Haramita Shingyō*): este "coração" do *Sūtra Prajñā Pāramitā* é recitado com tanta frequência no templo que a maioria dos estudantes Zen o entoa de memória. O seu tema é: "A forma não é outra senão a Vacuidade; a Vacuidade não é outra senão a forma." *Prajñā pāramitā* significa literalmente "a sabedoria que conduz à outra margem", isto é, sabedoria intuitiva.

Preceitos (J., *kairitsu*): para se tornar formalmente budista Zen é necessário ser iniciado, isto é, receber os preceitos numa cerimónia formal

(chamada *jukai* em japonês) na qual se promete entregar-se por inteiro aos Três Tesouros do budismo (q.v.); guardar os dez preceitos cardinais; evitar o mal e praticar o bem; e esforçar-se pela libertação de todos os seres sencientes. O mestre Zen Dōgen escreveu que o tomar formal dos preceitos é um passo essencial rumo à budeidade.

Os dez preceitos cardinais Mahāyāna (J., *jijukinkai*) exortam a abster-se de: 1) tirar a vida, 2) roubo, 3) incontinência sexual, 4) mentir, 5) vender ou comprar bebida alcoólica (isto é, levar outros a beber ou beber o próprio), 6) falar das falhas dos outros, 7) elogiar-se e denegrir os outros, 8) dar ajuda espiritual ou material com avareza, 9) ira e 10) depreciar os Três Tesouros. Estes são os mesmos para leigos e monges.

A observância dos preceitos é importante não apenas por razões éticas. Como não se pode progredir no caminho para a iluminação a menos que a mente esteja livre da perturbação interior que o comportamento irrefletido ou dissoluto produz, os preceitos são o fundamento da prática espiritual. Contudo, poucos principiantes, independentemente da força da sua determinação, conseguem cumprir todos os mandamentos, pelo que as transgressões, num grau ou noutro, são inevitáveis.

Tais violações não impedem alguém de prosseguir o Caminho do Buda, desde que as reconheça, se arrependa verdadeiramente e se esforce por viver segundo os preceitos no futuro. As transgressões tornam-se menos frequentes à medida que se avança no Caminho e, através do *zazen*, se ganha força, pureza e discernimento. Mas o que é permanentemente danoso — de facto, fatal para o progresso espiritual — é a perda de fé no Buda, na Verdade que ele revelou através da sua experiência de iluminação e nas palavras confirmatórias dos patriarcas. Nessa eventualidade, a plena iluminação — e com ela a erradicação da fonte-raiz do mal, isto é, a ignorância e o delírio — é virtualmente impossível.

Sacerdote: ver “monge”.

Terra Pura (J., *Jōdo*): expressão metafórica para o mundo de verdade e pureza revelado na iluminação.

Escolas da Terra Pura (J., *Jōdo-shū* ou *Nembutsu-shū*): a doutrina central das escolas da Terra Pura é que todos os que evocam o nome de Amida (q.v.) com sinceridade e fé na graça salvadora do seu voto renascerão na sua Terra Pura de paz e bem-aventurança. A prática meditativa mais importante nas escolas da Terra Pura é, por isso, a recitação constante das palavras *namu Amida butsu* (“Entrego-me ao Buda Amida”). Em japonês, esta invocação chama-se *nembutsu* (*nem*, “anseio por”, “entrega a”; *butsu*, Buda).

A escola japonesa da Terra Pura foi estabelecida em 1175 por Hōnen, monge sábio e santo. E o seu ilustre discípulo, Shinran, tornou-se, por sua vez,

a figura central da escola da Terra Pura chamada Tōdō-Shin ou Shin (Verdadeira Terra Pura). Ver também “Amitābha”.

Rinzai Gigen (Ch., Lin-chi I-hsiian; ?–867): o célebre mestre chinês do período Tang em torno de cujos ensinamentos se formou uma escola específica com o seu nome. As *Sentenças Reunidas de Rinzai* (*Rinzai-roku*) são um texto amplamente usado por mestres Rinzai no Japão. Rinzai é famoso pela sua linguagem vívida e pelos seus métodos pedagógicos enérgicos.

Escola Rinzai: os ensinamentos Rinzai foram firmemente estabelecidos no Japão por Eisai. A escola Rinzai é particularmente forte em Quioto, onde se situam muitos dos seus templos e mosteiros principais.

Rohatsu sesshin: o *sesshin* que comemora a iluminação do próprio Buda, que se diz ter ocorrido a 8 de Dezembro. É o *sesshin* mais severo, não só por ser o mais frio e o último antes de os *sesshin* serem suspensos durante os meses de Inverno, mas também porque o *rōshi* e os monges-chefes fazem as maiores exigências aos participantes, para que estes possam alcançar o despertar durante este *sesshin*.

Rōshi (literalmente, “venerável mestre”): tradicionalmente, o treino em Zen faz-se sob orientação de um *rōshi*, que pode ser leigo ou leiga, bem como monge ou sacerdote. A função de um *rōshi* é guiar e inspirar os seus discípulos ao longo do caminho para a auto-realização; não procura controlar nem influenciar diretamente a sua vida privada.

Antigamente, *rōshi* era um título arduamente conquistado, conferido pelo público a alguém que dominara o Dharma do Buda “por dentro” (isto é, através da sua própria experiência direta da Verdade), que o integrara na sua própria vida e que podia conduzir outros à mesma experiência. No mínimo, implicava um carácter puro e firme e uma personalidade madura. Tornar-se um *rōshi* plenamente estabelecido exigia anos de prática e estudo, plena iluminação e o selo de aprovação do próprio mestre, seguidos de anos de maturação através de “duelos de Dharma” com outros mestres. Hoje em dia, os padrões são menos rígidos, mas o título *rōshi*, quando legitimamente alcançado, continua a ser um título de distinção. Infelizmente, muitos no Japão atual são tratados por *rōshi* apenas por respeito à idade avançada — e pouco mais. Mestres no verdadeiro sentido da palavra são raros.

Ryūtaku-ji (Mosteiro do Lago Dragão): mosteiro Rinzai fundado por Hakuin, situado nos arredores da cidade de Mishima, província de Shizuoka, Japão. O dragão (isto é, o oriental, não o ocidental), com os seus poderes sobre-humanos, simboliza a Mente absoluta.

Samādhi (Skt.; J., *zammai* ou *sammai*): termo com vários significados. No Zen, implica não apenas equilíbrio, tranquilidade e unidirecionalidade, mas um estado de concentração intensa e, contudo, sem esforço; de completa

absorção da mente em si mesma; de consciência elevada e expandida. *Samādhi* e *Bodhi* são idênticos do ponto de vista da mente Bodhi iluminada. Vistos, porém, a partir dos estádios de desenvolvimento que conduzem ao despertar de *satori*, *samādhi* e iluminação são diferentes.

Samantabhadra e Mañjuśrī (Skt.; J., Fugen e Monju): Samantabhadra corporiza a ação serena, a compaixão e a sabedoria profunda. É geralmente representado montado num elefante branco (o elefante é conhecido pela sua tranquilidade e sabedoria), sentado à direita do Buda; enquanto o Bodhisattva Mañjuśrī, com a sua espada vajra que corta o delírio numa mão, se senta sobre o dorso de um leão à esquerda do Buda. Mañjuśrī representa o despertar, isto é, a súbita realização da Unidade de toda a existência e o poder que daí se eleva, de que o vigor do leão é símbolo. Quando o conhecimento adquirido através do *satori* é usado em benefício da humanidade, é a compaixão de Samantabhadra que se manifesta. Assim, cada um dos Bodhisattvas é um "braço" do Buda, representando, respetivamente, Unidade (ou Igualdade) e multiplicidade.

Saṃsāra: ver "nascimento-e-morte".

Satori (J.): iluminação, isto é, Realização Pessoal; abrir o olho da Mente; despertar para a própria Verdadeira Natureza e, por conseguinte, para a natureza de toda a existência. Ver também "*kenshō*".

Seiza: postura tradicional japonesa de sentar, com as costas direitas e as nádegas apoiadas nos calcanhares.

Sekitō Kisen (Ch., Shih-t'ou Hsi-ch'ien; 700–790): mestre Zen de primeira linha do período Tang. Recebeu o nome Sekitō (literalmente, "topo rochoso") por viver numa cabana que construíra para si sobre uma grande rocha plana.

Realização pessoal (*Self-realization*): a realização da Mente; *satori*.

Sesshū Tōyō (1420–1506): Sesshū não foi apenas um monge Zen realizado, que passou cerca de vinte anos no Shōkoku-ji, um grande mosteiro Zen em Quioto e um dos centros de arte, cultura e aprendizagem do Japão medieval; é também geralmente reconhecido como o mais accomplished mestre do Japão no estilo *suiboku* (água e tinta-da-china). A célebre pintura de Bodhidharma e do seu discípulo Hui-k'e (ver pp. 138 e 356–57 para descrições) foi pintada por Sesshū no seu septuagésimo sétimo ano.

Shingon (Palavras Verdadeiras; Skt., *Mantrayāna*): as doutrinas e práticas desta escola do budismo foram trazidas da China para o Japão no século IX por Kūkai (ou Kōbō-daishi, como é mais popularmente conhecido). A disciplina e prática Shingon giram em torno de três instrumentos meditativos: o *mandala*, o *mantra* e a *mudrā*. Ver também "Budismo Tântrico".

Shōbōgenzō Zuimonki: colectânea de palestras instrutivas e comentários do mestre Zen japonês Dōgen (1200–1253), registadas pelo seu discípulo e sucessor, Ejō.

Shōyō-roku (Ch., Ts'ung-jung lu; *Registo da Grande Serenidade*): livro de cem *kōans* compilado por Hung-chih Chéng-chiieh (J., Wanshi Shōkaku), mestre Zen Sōtō chinês de renome. O título deriva do nome do eremitério de Wanshi, Shōyō-an (*Eremitério da Grande Serenidade*).

Shushōgi: classificação do *Shōbōgenzō* de Dōgen de acordo com as doutrinas da escola Sōtō, feita por Ōuchi Seiran, sacerdote-erudito japonês, durante a era Meiji.

Sentar (*sitting*): *zazen* imóvel.

Seis Reinos da Existência (J., *rokudō*): em escala ascendente, são os reinos do inferno (J., *jigoku*), dos *pretas* (ou fantasmas famintos; J., *gaki*), das feras (J., *chikushō*), dos *asuras* (ou demónios guerreiros; J., *shura*), dos seres humanos (J., *ningen*) e dos *devas* (ou seres celestes; J., *tenjō*). Todas as criaturas destes reinos estão presas ao ciclo incessante de nascimento-e-morte, isto é, à lei da causalidade, segundo a qual a existência em qualquer destes planos é determinada por ações anteriores. No budismo, estes planos são representados como os raios ou segmentos da "roda da vida". Esta "roda" é posta em movimento por ações que decorrem da nossa ignorância fundamental quanto à verdadeira natureza da existência e por propensões cármicas de um passado incalculável, e é mantida em rotação pelo nosso desejo dos prazeres dos sentidos e pelo apego a eles, que conduz a um ciclo interminável de nascimentos, mortes e renascimentos a que permanecemos ligados. Os Seis Reinos são os mundos dos não iluminados.

O budismo fala também de quatro reinos de existência iluminada, por vezes chamados "os quatro estados sagrados". Por ordem ascendente, são os mundos dos *śrāvakas*, dos *pratyekabuddhas*, dos Bodhisattvas e dos Budas plenos. Um *śrāvaka* é aquele que ouve o ensinamento do Buda e o acolhe no coração, alcançando assim a iluminação. *Pratyekabuddhas* ("budas privados") são os que praticam solitariamente e atingem a iluminação sem mestre. Por fim, nos dois níveis mais elevados de existência iluminada estão os Bodhisattvas (q.v.) e os Budas plenos (q.v.).

Ao contrário dos seres nos Seis Reinos inferiores, os iluminados conhecem a alegria da paz interior e da liberdade criativa porque, tendo superado a ignorância e o delírio através do Conhecimento, se libertam da servidão às propensões cármicas que nascem de ações ilusórias passadas e já não semeiam sementes que frutificarão como novo cativeiro cármico. A iluminação, porém, não suspende a lei de causa e efeito. Quando o homem iluminado corta um dedo, ele sangra; quando come comida estragada, dói-lhe o estômago. Também ele não pode escapar às consequências dos seus atos. A

diferença é que, porque aceita — isto é, porque vê em profundidade — o seu *karma*, já não está preso a ele, mas move-se livremente dentro dele.

Sōen Nakagawa-rōshi: antigo abade do Ryūtaku-ji.

Sōji-ji: um dos dois templos principais da escola Sōtō japonesa, fundado pelo mestre Zen Keizan em 1321. Atualmente situa-se perto de Yokohama.

Escola Sōtō (Ch., Ts'ao-tung): uma das duas escolas Zen dominantes no Japão, sendo a outra a Rinzai. Existem várias teorias sobre a origem do nome Sōtō. Uma é que deriva do primeiro carácter nos nomes de dois mestres na China, Tōzan Ryōkai (Tung-shan Liang-chieh) e Sōzan Honjaku (Ts'ao-shan Pén-chi). Outra teoria é que o *Sō* se refere ao Sexto Patriarca, que no Japão também era conhecido como Sokei Enō.

A escola Sōtō japonesa venera Dōgen como seu fundador. Eihei-ji, um dos seus dois templos-sede, na província de Fukui, foi fundado por Dōgen em 1243. Atualmente consiste num enorme complexo de edifícios no local do que foi outrora o pequeno templo de montanha de Dōgen, há muito destruído por incêndio. Pelo número de mosteiros, subtemplos e aderentes, a escola Sōtō excede largamente a Rinzai no Japão.

Estudante (*student*): tal como usado neste livro, o termo refere-se a alguém em treino no Zen e não a alguém que estuda Zen academicamente.

Substância (*substance*): tal como usado neste livro, a palavra tem o sentido de "natureza real" ou "essência". Não deve, porém, ser entendida como matéria, por mais infinitesimal que seja.

Sūtra Śūraṅgama (Skt.; J., Ryōgon) : este profundo texto, originalmente em sânscrito, é amplamente venerado em todos os países budistas Mahāyāna. Entre outras coisas, o *sūtra* trata longamente dos passos sucessivos para a obtenção da iluminação suprema.

Sūtras (Skt.; J., *kyō*): literalmente, "um fio em que se enfilam jóias". Os *sūtras* são as escrituras budistas, isto é, os supostos diálogos e sermões do Buda Śākyamuni. Diz-se que existem mais de dez mil, apenas uma fração dos quais foi traduzida para inglês. Os chamados textos Hīnayāna foram originalmente registados em pali, os Mahāyāna em sânscrito. A maioria das escolas budistas funda-se num *sūtra* particular de que deriva a sua autoridade — a Tendai e a Nichiren, por exemplo, no *Sūtra do Lótus* (J., *Hokke-kyō*), a escola Kegon no *Kegon-kyō* (*Avataṃsaka sūtra*), etc.

O Zen, porém, não está associado a nenhum *sūtra* em particular, o que dá aos mestres liberdade para usar as escrituras quando e como o entendam, ou para as ignorar inteiramente. De facto, a sua atitude perante elas não é muito diferente da de um médico hábil perante medicamentos: pode prescrever um ou mais para uma doença específica, ou pode não prescrever nenhum. A

afirmação familiar de que o Zen é uma transmissão especial fora das escrituras, sem dependência de palavras e letras, significa apenas que, para a escola Zen, a Verdade tem de ser diretamente apreendida e não aceite pela autoridade nem sequer dos *sūtras*, quanto mais procurada em fórmulas ou conceitos intelectuais sem vida. Ainda assim, a maioria dos mestres japoneses não desaprova a leitura de *sūtras* depois de um discípulo ter alcançado *kenshō*, se isso actuar como estímulo para a plena iluminação.

Taihei-ji (Templo da Paz Profunda): templo anteriormente ocupado por Yasutani-rōshi.

Taji-rōshi: ver "Genki Taji-rōshi".

Takuhatsu (J.): literalmente, "segurar a tigela"; mendicância religiosa. Existem muitas formas de *takuhatsu*, mas os monges Zen em treino num mosteiro costumam fazê-lo em grupo de dez ou quinze. À medida que caminham pelas ruas de uma localidade em fila indiana, entoam "Hō", isto é, Dharma. Crentes e simpatizantes, ao ouvirem o seu chamamento, oferecem-lhes sustento sob a forma de dinheiro — que colocam nas tigelas de madeira — ou de arroz cru, que os monges recebem num saco de pano levado para esse fim. Recetor e doador inclinam-se então um perante o outro, em gratidão, humildade e respeito mútuos. A ideia por detrás do *takuhatsu* é que os monges, guardiões do Dharma, o oferecem ao público no exemplo das suas próprias vidas e, em troca, são sustentados por crentes na verdade do Dharma.

Tan: plataforma de madeira coberta com esteiras de palha, com cerca de três pés de altura e seis pés e meio de profundidade, construída ao longo da parede do ***zendō***. De dia é usada para *zazen* e, à noite, para dormir.

Tanka (Ch., T'ien-jan de Tanhxia; ?–824): mestre Zen da era Tang e discípulo de Ma-tsu (J., Basō). O episódio em que demoliu uma estátua de madeira do Buda e a usou como lenha é amplamente citado e frequentemente mal compreendido.

Budismo Tântrico (ou por vezes Esotérico) (J., *mikkyo*): os *tantra* budistas consistem em ***sūtras*** de natureza dita mística que procuram ensinar a relação interna entre o mundo externo e o mundo do espírito, e a identidade entre a Mente e o universo. Entre os instrumentos empregados nas práticas meditativas tântricas contam-se:

1. ***Mandala.*** *Esta palavra significa "círculo", "assembleia", "imagem". Há vários tipos de mandala, mas os mais comuns no budismo esotérico são de dois tipos: uma imagem composta que representa graficamente diferentes classes de demónios, divindades, Budas e Bodhisattvas (representando vários poderes, forças e atividades) dentro de quadrados e círculos simbólicos, ao centro dos quais está uma figura do Buda Vairocana, o Grande Iluminador; e uma representação*

diagramática em que certas letras sânscritas sagradas (chamadas bīja, ou sementes) substituem as figuras.

2. ***Mantra.*** *Estes sons sagrados — como Om, por exemplo — são transmitidos do mestre ao discípulo no momento da iniciação. Quando a mente do discípulo está devidamente afinada, diz-se que as vibrações internas deste símbolo-palavra, juntamente com as suas associações na consciência do iniciado, abrem a sua mente a dimensões superiores.*

3. ***Mudrā.*** *São gestos físicos, em especial movimentos simbólicos das mãos, realizados para ajudar a evocar certos estados mentais paralelos aos de Budas e Bodhisattvas.*

Tathāgata (Skt.; J., Nyorai): denominação que o Buda usava ao referir-se a si próprio. Significa literalmente "assim-vindo", sendo o "assim" (ou "assim-idade") indicativo do estado iluminado. "Tathāgata" pode, portanto, ser traduzido como "Assim, iluminado, venho", e aplicar-se-ia igualmente a Budas que não Śākyamuni.

Templo (J., *tera*, *o-tera*): tanto um templo como um mosteiro podem ser indicados pelo sufixo japonês *-ji* (leitura alternativa do carácter de *tera*). Pode ser um complexo de edifícios — consistindo no salão principal, a sala de palestras, a sala do fundador e as dependências residenciais dentro de um recinto a que se acede por um maciço portal em torre — ou pode ser apenas uma pequena estrutura isolada. Se o templo tiver anexado um *sōdō* (por vezes chamado *senmon sōdō*, isto é, um local especial de treino para monges sob direção de um *rōshi*), então o termo inglês "*monastery*" ("mosteiro") seria aplicável.

Só o Zen, de todas as escolas budistas, mantém um sistema monástico genuíno, organizado segundo os princípios e regulamentos básicos estabelecidos por Hyakujō na China no século VIII. Simplicidade e frugalidade distinguem esta vida monástica. O objectivo do treino não é apenas o despertar e o seu concomitante, o autoconhecimento, mas também o cultivo do autocontrolo e da fortaleza, da humildade e da gratidão — em outras palavras, um carácter moral sólido. As disciplinas principais do mosteiro são o *zazen* diário e os *sesshin* periódicos, o trabalho manual e o *takuhatsu*. Na escola Zen, os noviços devem passar, em média, três anos num mosteiro Zen antes de poderem tornar-se elegíveis para servir como sacerdotes de templo. Os *sesshin* de mosteiro são amplamente frequentados por leigos, que muitas vezes ultrapassam em número os monges. Em circunstâncias especiais e por períodos variáveis, é-lhes permitido viver no mosteiro como monges leigos.

Tendai (Ch., T'ien-t'ai): a escola Tendai japonesa começa com Saichō (767–822), conhecido postumamente como Dengyō-daishi, que trouxe os ensinamentos da China em 805. As doutrinas e práticas Tendai baseiam-se

sobretudo no *Sūtra do Lótus* e na divisão das doutrinas do Buda em Oito Ensinamentos e Cinco Períodos, tal como estabelecida por Chih-i, o fundador chinês.

Dez direções (J., *jippō*): inclui todo o cosmos. Para além dos mundos a norte, sul, leste e oeste e dos quatro pontos intermédios, abrange o zénite e o nadir, perfazendo assim dez pontos de referência.

dez acções más: 1) matar, 2) roubar, 3) cometer adultério, 4) mentir, 5) usar linguagem imoral, 6) bisbilhotar, 7) caluniar, 8) cobiçar, 9) dar largas à ira, 10) sustentar visões erradas. Ver também “cinco pecados mortais”.

Três Caminhos Maus (J., *sanakudō*): os reinos do inferno, dos fantasmas famintos e das feras — por outras palavras, o mundo sub-humano.

Três Tesouros ou **Três Jóias** (Skt., *triratna*; J., *sambō*): o fundamento do budismo são os Três Tesouros, sem confiança e reverência pelos quais não pode haver vida religiosa budista. No Mahāyāna, estes são concebidos em sentido amplo como: 1) os Três Tesouros Unificados (J., *ittai sambō*; literalmente, “um corpo, três tesouros”), 2) os Três Tesouros Manifestos (J., *genzen sambō*) e 3) os Três Tesouros Permanentes (J., *jijū sambō*). Por conveniência de exposição, subdividem-se, embora na realidade sejam inseparáveis. Assim, os Três Tesouros Unificados são: em primeiro lugar, o Buda Vairocana, representando a realização do mundo da Vacuidade, da natureza-de-Buda, da Igualdade incondicionada; em segundo, o Dharma, isto é, a lei do devir sem começo nem fim, a que todos os fenómenos estão sujeitos segundo causas e condições; e, em terceiro, a fusão harmoniosa dos dois anteriores, que constitui a realidade total tal como é experienciada pelos iluminados (ver pp. 78 e 127).

O primeiro dos Três Tesouros Manifestos é o Buda histórico Śākyamuni, que, através da sua iluminação perfeita, realizou em si mesmo a verdade do *ittai sambō*. O segundo é o Dharma, que compreende as palavras proferidas e os sermões de Śākyamuni Buda, nos quais ele elucidou o significado do *ittai sambō* e o caminho para a sua realização. O terceiro inclui os discípulos imediatos de Śākyamuni Buda e outros seguidores do seu tempo que ouviram, acreditaram e tornaram real, nos seus próprios corpos, o *ittai sambō* que ele ensinou.

Dos Três Tesouros Permanentes, o primeiro é a iconografia de Budas que chegou até nós; o segundo são os sermões e discursos escritos dos Budas (isto é, seres plenamente iluminados), tal como se encontram nos *sūtras* e noutros textos budistas ainda existentes; o terceiro consiste nos discípulos contemporâneos que praticam e realizam a verdade salvadora do *ittai sambō* revelada pela primeira vez por Śākyamuni Buda.

Os Três Tesouros são mutuamente relacionados e interdependentes. Quem não realizou o *ittai sambō* não pode compreender em profundidade o alcance da iluminação de Śākyamuni Buda, nem apreciar o valor infinitamente precioso dos seus ensinamentos, nem estimar como realidades vivas as imagens e representações de Budas. Por outro lado, o *ittai sambō* permaneceria desconhecido se não tivesse sido tornado manifesto por Śākyamuni no seu próprio corpo e mente e se o caminho para a sua realização não tivesse sido por ele exposto. Por fim, sem seguidores iluminados do Caminho dos Budas no nosso tempo, que inspirem e conduzam outros por este Caminho rumo à realização pessoal, o *ittai sambō* seria um ideal remoto, a saga da vida de Śākyamuni história ressequida e as palavras dos Budas abstrações sem vida. Mais ainda: como cada um de nós corporiza o *ittai sambō*, o fundamento dos Três Tesouros não é outro senão o próprio eu.

Três Mundos (J., *sangai*): outra classificação da realidade segundo a cosmologia budista. Estes três consistem, por ordem ascendente, nos domínios do Desejo, da Forma e do Não-Forma. Os habitantes do primeiro e mais baixo nível continuam fortemente apegados aos sentidos. No segundo, estão aqueles que têm forma corporal mas já não se prendem ao mundo dos sentidos. Os habitantes do terceiro são desprovidos de corporeidade, isto é, encontram-se numa condição semelhante à consciência pura. No Zen, estes são também considerados dimensões da consciência humana.

Tokusan Senkan (Ch., Tê-shan Hsuan-chien; 790–865): outro dos grandes mestres da dinastia Tang. É tema de vários *kōans*, um dos quais, o vigésimo oitavo caso do *Mumonkan*, conta como alcançou a iluminação quando o seu mestre apagou uma vela soprando-a.

Tōzan Ryōkai (Ch., Tung-shan Liang-chieh; 807–869): Primeiro Patriarca da escola Sōtō na China e formulador dos Cinco Graus (J., *go-i*).

Ummon Bun'en (Ch., Yün-mén Wén-yen; ?–949): mestre notável do final da dinastia Tang que, tal como Lin-chi, usava linguagem vigorosa e tácticas desconcertantes para conduzir os seus discípulos ao auto-despertar. As circunstâncias da própria iluminação de Yün-mén são conhecidas de todos os estudantes de Zen. Procurando *dokusan* com Mu-chou (J., Bokujū), que mais tarde viria a ser o seu mestre, Yün-mén bateu à pequena porta lateral do grande portão que conduzia ao templo de Mu-chou. Mu-chou gritou: "Quem é?" e Yün-mén respondeu: "Wén-yen." Mu-chou, que tinha por hábito recusar *dokusan* a todos excepto aos mais ardentes buscadores da verdade, sentiu, pelo modo como Yün-mén batera e pelo tom da sua voz, que ele se esforçava sinceramente pela verdade, e deixou-o entrar. Mal ele entrara, Mu-chou, percebendo o estado da sua mente, agarrou-o pelos ombros e exigiu: "Depressa, diz! Diz!" Mas Yün-mén, ainda sem compreender, não conseguiu responder. Para sacudir a sua mente rumo à Compreensão, Mu-chou empurrou-o subitamente para fora pela porta semiaberta e bateu-a com força

sobre a sua perna, gritando: “Inútil!” Com um grito de “Ai!”, Yün-mén — cuja mente, naquele instante, se esvaziou de todo o pensamento — iluminou-se de repente.

Vairocana (Skt.; J., Birushana): “O Todo-Iluminante”. Entre os Budas não históricos, Vairocana é supremo, simbolizando a consciência cósmica, isto é, o conhecimento buda transcendental.

Vajra (literalmente, “diamante” ou “adamantino”): símbolo do mais alto poder espiritual, comparado à gema de valor supremo, o diamante, cuja pureza e irradiação reflectem outras tonalidades enquanto ele permanece incolor; e que pode cortar todos os outros materiais, não sendo ele próprio cortado por nada.

Wu wei (J., *mu-i*): termo taoista controverso que tem o sentido literal de “não-fazer”, “não-esforçar-se” ou “não fabricar”. Não implica inatividade nem simples ociosidade. Devemos apenas cessar de nos esforçar por coisas irreais que nos cegam para o nosso verdadeiro Si.

Yama-rāja (Skt.; J., Emma-samma): na mitologia budista e hindu, o Senhor ou Juiz dos Mortos perante o qual todos os que morrem devem comparecer para julgamento. Yama-rāja ergue o seu Espelho do Karma, no qual se refletem as boas e más ações do falecido, e este consigna-se a si próprio a um reino feliz ou, quando as suas ações foram predominantemente más, a torturas terríveis — como a de engolir uma bola de ferro em brasa.

Yaza: *zazen* feito depois das 21h, a hora habitual de deitar no mosteiro Zen.

yin e yang (J., *yō-in*): na cosmologia chinesa, o princípio de polaridade, a saber: terra e céu, feminino e masculino, etc.

yoga: no seu sentido mais amplo, este termo sânscrito abrange todo o complexo de disciplinas espirituais (incluindo doutrinas, posturas corporais e exercícios respiratórios) para alcançar a unidade (o significado literal de *yoga*) com a consciência universal. No imaginário popular, *yoga* é sinónimo de *hatha yoga*, um ramo que enfatiza exercícios de respiração e posturas para atingir esse fim. *Yoga* é também frequentemente associado à saúde física ou mental ou a poderes supranormais. No budismo Mahāyāna, o termo tem sido empregado sobretudo para descrever disciplinas e doutrinas das escolas tântricas.

Yōka Gengaku (Ch., Yung-chia Hsuan-chiieh; 665–713): grande mestre Zen do período Tang e discípulo do Sexto Patriarca. O seu “Canto da Realização” é um texto Zen popular.

Zazenkai: encontro de um dia de praticantes de Zen para fazer *zazen*, ouvir uma palestra Zen e receber *dokusan*.

Zazen Yōjinki (*Precauções a Observar no Zazen*): escrito bem conhecido sobre a prática de *zazen*, da autoria de Keizan-zenji, um dos patriarcas da escola Sōtō japonesa. Foi escrito no século XIV.

Zen: abreviatura da palavra japonesa *zenna*, que é uma transliteração do sânscrito *dhyāna* (*ch'an* ou *ch'anna* em chinês), isto é, o processo de concentração e absorção pelo qual a mente é primeiro tranquilizada e levada à unidireccionalidade e, depois, despertada. Enquanto escola budista Mahāyāna, o Zen é uma religião sem dogmas nem credos, cujos ensinamentos e disciplinas se orientam para a consumação do Si — isto é, para o pleno despertar que o próprio Śākyamuni Buda experimentou sob a árvore Bo após rigorosa autodisciplina. No Japão, a escola Zen abrange as tradições Sōtō, Rinzai e Ōbaku.

Zendō (*sōdō*): grande salão ou sala — em templos ou centros maiores, um edifício separado — onde se pratica *zazen*.

Zenji: a última sílaba desta palavra é a forma eufónica de *shi*, que significa "professor" ou "mestre"; a expressão inteira significa, assim, grande ou renomado mestre Zen. O título é geralmente conferido postumamente, embora alguns mestres tenham alcançado esta distinção em vida.